A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

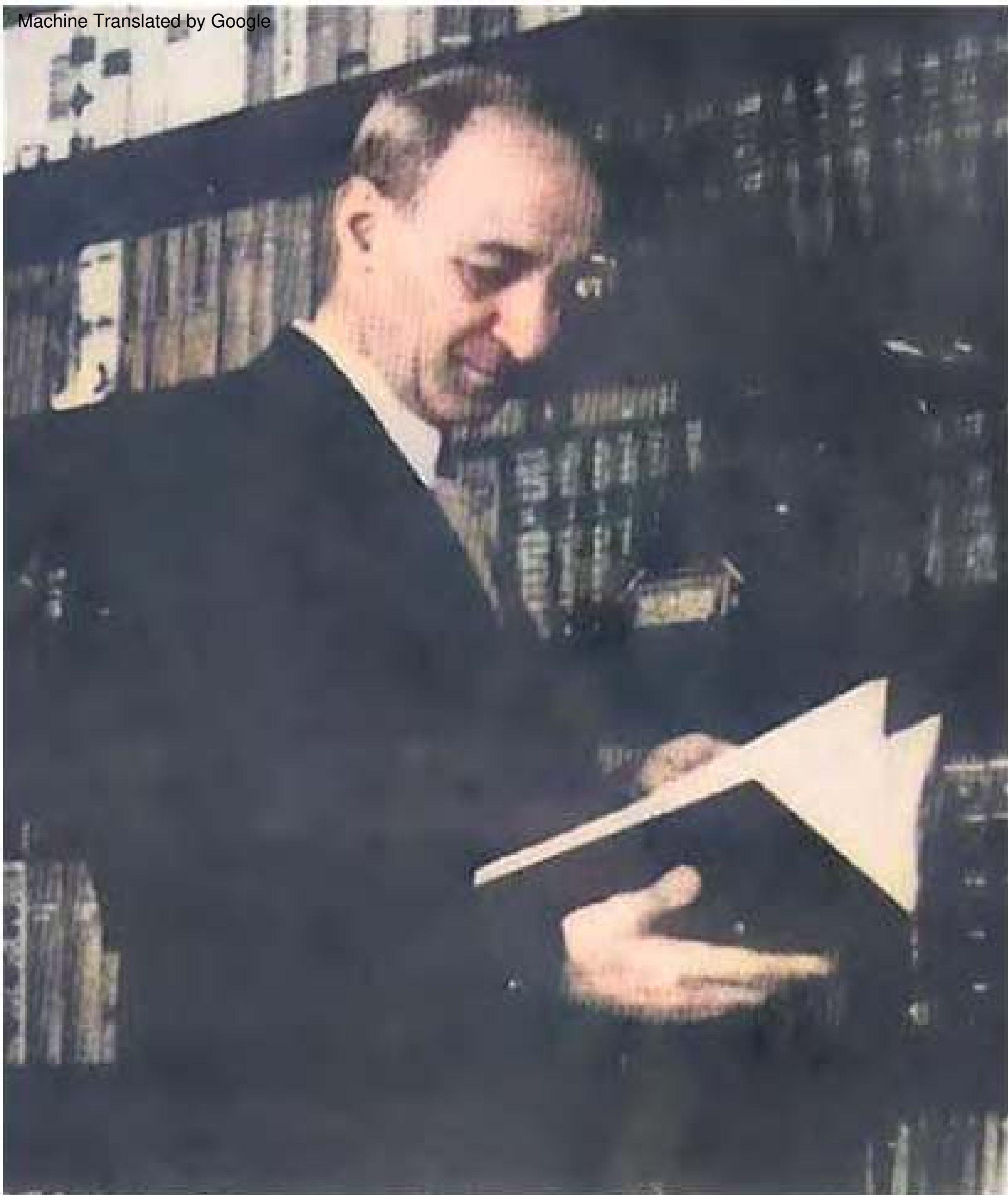
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



არშავირ ტერ ჰოვანესიანი, ამ წიგნის ავტორი, რომელიც კვდებოდა ზეწოლის ქვეშ სხვადასხვა დაავადებებს 19 წლის წინ, ახლა უკვე მთლიანად გადაურჩა ყველა თავის უბედურებას უმი ვეგანიზმმა და 75 წლის ასაკში სრულიად ჯანმრთელია ახალგაზრდა მამაკაცის ძალით. მისი ყოველდღიური აქტივობა მიზნად ისახავს ხალხს აჩვენოს, რომ ამ სამყაროს ყველა დაავადება და სხვა უბედურება გამოწვეულია მოხარშული (მოკლული) საკვების და ქიმიური წამლებისა და სხვა მკვდარი ნივთიერებების მოხმარებით.

არშავირ ტერ-ჰოვანესიანი (ატერჰოვი)

უმი-ჭამა

ახალი სამყარო, რომელიც თავისუფალია დაავადებების, მანკიერებისა და შხამებისგან

შეუკვეთეთ და გაავრცელეთ RAW-EATING

ნედლეულის გავრცელება ყველაზე კეთილშობილურია და

ყველაზე ჰუმანური ნამუშევარი ამ სამყაროში

ვერსია: ინგლისური მე-3 გამოცემა შესწორებული + სპარსული გამოცემა (1976) და

სპარსული ბუკლეტი სახელწოდებით "მოხარშული ჭამა, სასიკვდილო დამოკიდებულება" (1980)

ინგლისურად თარგმნილი

შინაარსი

ნაწილი მესამე

მე-2 გამოცემის წინასიტყვაობა

წინამდებარე წიგნის პირველი ნაწილი გამოიცა 1963 წელს, სახელწოდებით RAW-EATING. იმ პატარა ტომში, რომელიც მოიცავდა კვების შესახებ ჩემი შეხედულებების მოკლე მიმოხილვას, მე შევეხე უმი ჭამის თითქმის ყველა მნიშვნელოვან ასპექტს. ზოგადად რომ ვთქვათ, არ არის საჭირო გრძელვადიანი დეტალების შეყვანა, რათა გამოვაცხადოთ მსოფლიოს უბრალო ჭეშმარიტება, რომ მომზადებისა და დახვეწის ოპერაციები, რომელთა საშუალებითაც ბუნებრივი საკვები გადაიქცევა არაბუნებრივ ნივთიერებებად, არ არის მხოლოდ საზიანო ოპერაციები. არღვევენ ბუნების კანონებს, მაგრამ ისინი არიან ყველა დაავადების მთავარი მიზეზი. ყველაზე უცოდინარ ადამიანს შეუძლია ნათლად აღიქვას, რომ მედიცინის მეცნიერება, რომელიც დაფუძნებულია მოხარშულ საკვებსა და მომწამვლელ წამლებზე, ადამიანების დაავადებებისგან გათავისუფლების ნაცვლად, კაცობრიობას უამრავ სერიოზულ დაავადებამდე მიჰყავს, საიდანაც ყველა სხვა ცოცხალი არსება იმუნურია.

ამ თემაზე მხოლოდ რამდენიმე სტრიქონის წაკითხვის შემდეგ, ნათელმხილველი იღვიძებს ლეთარგიული გულგრილობისგან და აცნობიერებს სიტუაციის სრულ სიმძიმეს. თუმცა, ადამიანების აბსოლუტურ უმრავლესობას, რომლებიც დაბრმავებულია სამედიცინო მეცნიერების ამჟამინდელი მცდარი წარმოდგენებით და წინასწარგანზრახული იდეებით, სურთ მიიღონ დამატებითი ინფორმაცია ამ თემაზე. სწორედ ამიტომ, ამ წიგნის მეორე ნაწილში მე გამოვიტანე დამატებითი და უფრო დეტალური განმარტებები მთელ რიგ გადამწყვეტ საკითხებზე. ამავდროულად, ისარგებლა პირველ ნაწილში რამდენიმე მცირე გადასინჯვისა და შესწორების შესაძლებლობით. წიგნის პირველი გამოცემის დროს უმი ჭამის იდეა ჯერ კიდევ ელემენტარულ ეტაპზე იყო; დღეს ის პრაქტიკაში იქნა დანერგილი უამრავ ქვეყანაში. მოხარშული საკვებისა და შხამიანი წამლების მიტოვებით, მთელ მსოფლიოში ათასობით გონიერმა ადამიანმა განიკურნა თავი მათი ხანგრძლივი ავადმყოფობისგან და ახლა შეუძლია ისარგებლოს ჯანმრთელობისა და ბედნიერების უდარდელი ცხოვრებით. წიგნის დასასრულს მე მივაწოდე მცირე არჩევანი ასეთი ადამიანებისგან მიღებული უამრავი წერილიდან.

როდესაც ახალი მანქანა ან ინსტრუმენტი გამოიგონეს, რამდენიმე წარმატებული ტესტი საკმარისად ითვლება ამ გამოგონების დასადასტურებლად ან დასამტკიცებლად. დღეს ათასობით ჯანმრთელი ადამიანი მთელ მსოფლიოში ამის ცოცხალი მტკიცებულებაა

უმი ჭამა იხსნის კაცობრიობას ყველა დაავადების დაუნდობელი კლანჭებისგან დედამიწაზე. შეიძლება ვიფიქროთ, რომ ეს საკმარისი იქნებოდა იმისთვის, რომ მეცნიერული სამყარო გამოეღვიძებინა მისი დუნე აპათიისგან და დაერწმუნებინა ყველა იმ უზარმაზარ სარგებელში, რაც უმი ჭამას მოაქვს ყველას ჩვენთვის.
დღეს დამოკიდებულებისგან დაბრმავებული ადამიანები აწყობენ საერთაშორისო კონფერენციებს საკვები პროდუქტების სავარაუდო დეფიციტთან საბრძოლველად და წარმოთქვამენ გაუთავებელ გამოსვლებს სასაცილო თემებზე, ხოლო ბუნების მიერ მოწოდებული ნამდვილი საკვები პროდუქტების 80 პროცენტი დაუფიქრებლად ნადგურდება საკუთარი ხელით მომზადებისა და დახვეწის შედეგად.

მივმართავ ყველა ნამდვილ ჰუმანიტარს, აიმაღლონ ხმა და მათი მუდმივი მოთხოვნებით მოვუწოდო ხელისუფლებას გადადგას სასწრაფო ზომები ნედლეულის კვების პრინციპების პრაქტიკაში დასანერგად. დროა მოქმედებისთვის.

ნაწილი პირველი

როგორ გავიაზრე უმი ჭამის იდეა

უმი ვეგანური საკვები უნდა იყოს ადამიანის მიერ მიღებული ერთადერთი საკვები. მოხარშული საკვების ჭამის ჩვევა ამქვეყნად ერთხელ სამუდამოდ უნდა მივატოვოთ.
ეს არის ბუნების უტყუარი მოთხოვნა. მოხარშული საკვების მოხმარება ყველაზე საშინელი ბარბაროსობაა კაცობრიობის ისტორიაში, ბარბარობა, რომელიც, როგორც ჩანს, არავინ იცის და რომლის უგონო მსხვერპლიც ყველა ხდება. რაც არ უნდა უცნაურად მოგეჩვენოთ ეს იდეა, ეს არის აბსოლუტური ჭეშმარიტება, რომელსაც არ შეგვიძლია არ დავეთანხმოთ.

ეს სიმართლე ჩემთვის აშკარა გახდა, როდესაც 18 წლიანი საგულდაგულო შესწავლისა და გამოძიების შემდეგ დავრწმუნდი, რომ ჩემი 10-ის სიკვდილი წლის ვაჟი და 14 წლის ქალიშვილი არაბუნებრივმა კვებამ გამოიწვია. სპარსეთში, საფრანგეთში, გერმანიასა და შვეიცარიაში ჩატარებულმა უამრავმა სამედიცინო გამოკვლევებმა მათ ორგანიზმში რაიმე სპეციფიკური დაავადების გამოვლენის სხვადასხვა მცდელობამ და მრავალი სამკურნალო საშუალების შემდგომი გამოყენებამ ასევე მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანა ტრაგედიის სათავეში. ჩემი შვილები დაიღუპნენ თანდათანობით დაღლილობისა და ყველა ორგანოს გაფუჭების შედეგად, რაც გამოწვეული იყო არაბუნებრივი კვებითა და შხამიანი წამლებით.

მე შევძელი სამედიცინო მეცნიერების საიდუმლოებებში შეღწევა და კიდევ უფრო ნათლად დაკვირვება მის კარგ და ცუდ ასპექტებში, რადგან არც ექიმი გავმხდარიყავი და არც რაიმე ფინანსური სარგებლის პერსპექტივა არ გამჩენია. ჩემი სტიმული იყო, პირველ რიგში, სურვილი გამეკეთებინა ყველაფერი ჩემი საყვარელი შვილების ჯანმრთელობის აღსადგენად, მოგვიანებით კი მათი ხსოვნის გაცოცხლების მხურვალე სურვილი კაცობრიობისთვის სასარგებლოდ.

კიდევ ერთი ფაქტორი, რამაც ხელი შეუწყო ჩემს უკეთ რეალიზებას სამედიცინო მეცნიერების ნაკლოვანებები არის სრულიად ახალი სისტემა, რომლითაც მე თვითგანათლებით განვახორციელე სწავლა, აკადემიური პროგრამის დატვირთვისგან თავისუფალი. მე არასოდეს გამხდარა მთვრალი მედიცინის მეცნიერების სახელით გაკეთებული პროგრესის გაზვიადებული პრეტენზიებით ან ყველა ფანტასტიკური ზღაპრებით მედიკამენტებისგან მიღებული ზღაპრული სარგებლობის შესახებ. მე ამ კითხვებს კრიტიკული გონებით მივუდექი და ყოველთვის უფრო დიდ ხაზს ვუსვამდი მათ ნაკლოვანებებს. უფრო მეტიც, მე მუდმივად მხედველობაში მქონდა ის ფაქტი, რომ მიუხედავად მილიონობით კვალიფიციური ექიმისა და ნობელის პრემიის ლაურეატების არსებობისა, ცივილიზებული ადამიანი უფრო ხშირად ხდება სხვადასხვა დაავადების მსხვერპლი, ვიდრე ნებისმიერი სხვა ცხოველი და ისეთი დაავადებები, როგორიცაა სკლეროზი. შაქრიანი დიაბეტი, ინფარქტი და კიბო იზრდება საგანგაშო სისწრაფით, რაც საფრთხეს უქმნის კაცობრიობას დედამიწის პირიდან მოსპობით. დრო არ დამიკარგავს დაავადების სიმპტომების, წამლების სახელებისა და დოზების დამახსოვრებაში და იმ მრავალრიცხოვან რთულ ფორმულებს, რომლებიც იშვიათად არის საჭირო, რადგან არასდროს მქონია განზრახვა გამოკვლევებზე დავმჯდარიყავი და მიმეღო ხარისხი. სამაგიეროდ, შეძლებისდაგვარად, მე მივუძღვენი ჩემი დრო მეცნიერების მრავალი დარგის შესწავლას და ცოდნის მრავალფეროვან წყაროების გამოკვლევას, რომელთა ფუნდამენტური და ზოგადი პრინციპებიდან შევძელი გამომეყვანა გარკვეული არსებითი, ს

18 წლიანი შრომისმოყვარე სწავლისა და შრომის შედეგები განსახიერებულია ორ დიდი ტომის ნაშრომში, რომელთაგან პირველი, წიგნი 568 გვერდიანი, სომხურ ენაზე 1960 წელს გამოიცა.

ყველა ქარხნის ეფექტური ოპერირება ექვემდებარება ინჟინრის მიერ მითითებულ ყველა ნედლეულის ერთგვაროვან მიწოდებას

ცეცხლის აღმოჩენამდე, ცხოველთა სამყაროსთან ერთად, ადამიანი ვითარდებოდა და ახორციელებდა თავის ევოლუციას ბუნებრივი, ნედლი საკვების მოხმარებით. მაგრამ ცეცხლის აღმოჩენის შემდეგ, დიდი ფიქრის გარეშე, ადამიანებმა ცეცხლზე დადეს ბუნებრივი საკვები, გაანადგურეს მათი ძირითადი კომპონენტები, დაამცირეს ისინი და შემდეგ საზრდოობდნენ მათ სხეულს. ამის პირდაპირი შედეგია ყველა ის დაავადება, რომლითაც დღეს მთელი კაცობრიობა იტანჯება.

ადამიანის ორგანიზმი არის ცოცხალი ქარხანა, რომელიც აშენებულია ბუნების განუწყვეტელი ძალისხმევით. პარალელურად, ამ ქარხნის აშენებასთან ერთად, ჩვენმა საოცარმა ბუნებამ გამოიყენა მზის სხივები, რათა განავითაროს ყველა ნედლეული, რომელიც აუცილებელია ჩვენი ორგანიზმის ათასობით რთული ოპერაციის კოორდინაციისთვის და შესაბამისი წარმოების უზრუნველსაყოფად. გარდა ამისა, ბუნებამ მოათავსა ეს ნედლეული მთელი მათი სრულყოფილებით და მათი სხვადასხვა შემადგენელი კომპონენტების უნაკლო ჰარმონიაში სიმინდის პატარა მარცვალში, ბროწეულის მარცვლოვან მარცვლებში, ყურძნის მარცვლებში ან მცენარის ფოთოლში. . ცალ-ცალკე აღებული ყოველი „ღარიბი“ საკვები შეიცავს ყველა იმ ფაქტორს, რომელიც აუცილებელია ადამიანის მსგავსი არსების ცოცხალი ორგანიზმის სიცოცხლის შესანარჩუნე

მატერიალურ სამყაროში ყველაზე მცირე გადახრა დეტალებისგან ინჟინრის მიერ შემუშავებული ქარხნის მექანიზმის გამართული მუშაობისთვის, ან ნედლეულის გაუმართაობა, რომელიც მითითებულია მისი ნორმალური პროდუქტიულობის უზრუნველსაყოფად, იწვევს ქარხნის მუშაობის შესაბამის რღვევას. ანალოგიურად, ბუნებით დადგენილი ნედლეულის ოდნავი გაუარესება ან ცვლილება ადამიანის ორგანიზმში რთული პროცესების გამართულად მუშაობის უზრუნველსაყოფად იწვევს ჩვენი ორგანოების ნორმალურ ბიოლოგიურ ფუნქციების დარღვევას და ეს დარღვევები ვლინდება დაავადების სახით.

ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის ბუნების მიერ დაწესებული სრულად დაბალანსებული ნედლეულის განადგურების ან გადაგვარების მიზნით გამოყენებული სხვადასხვა მეთოდები ფიქრს არ იწვევს. ამ მიზნით ცივილიზებულმა ადამიანმა გამოიგონა დემონური ქარხნები, ღუმელები, ღუმელები და სამზარეულოები. ბუნებრივი საკვების ხარისხის ყოველგვარ გადაგვარებას ადამიანის ორგანიზმში შესაბამისი დეგენერაცია მოსდევს. ბუნებრივი კვება უზრუნველყოფს ჩვენი ორგანიზმის ნორმალურ ფუნქციონირებას, ხოლო არაბუნებრივი კვებას მოჰყვება მისი ფუნქციების არანორმალური შესრულება. დაავადებათა სიმრავლე ბუნებრივი საკვები პროდუქტების შემადგენელი დეგენერაციის დიდი მრავალფეროვნების შედეგია.

იმ პირობით, რომ მისი ყველა საჭიროება დაკმაყოფილებულია ბუნების კანონებით, ადამიანის ორგანიზმი, რომელიც არის ყველაზე სრულყოფილი ორგანიზმი ცხოველთა სამყაროში, შეუძლია იცხოვროს შესანიშნავ ჯანმრთელობაში მინიმუმ 150 წლიდან მაქსიმუმ 200-250 წლამდე. მოხარშული საკვები აიძულებს ადამიანის ორგანოებს იმუშაონ ნორმალურ სიმძლავრეზე რამდენჯერმე, ნაადრევად დაღლილებს მათ, იწვევს სხვადასხვა დაავადებებს და უმოკლებს ადამიანის სიცოცხლეს მისი ნორმალური ხანგრძლივობის ნაწილამდე. მეცნიერული წინსვლის თანამედროვე ეპოქაში ადამიანს შეეძლო ყველა დაავადებისგან თავის დაღწევა მოხარშული საკვებისგან სრული თავშეკავებით და შემდეგ შეეძლო თავისი ენერგია დაეთმო მხოლოდ ხანგრძლივობის პრობლემების შესწავლას. ბუნებრივ კვებასთან ერთად, ადამიანმა ასევე უნდა დარწმუნდეს, რომ მისი დანარჩენი ბუნებრივი მოთხოვნები დაკმაყოფილებულია. ეს არის სუფთა ჰაერი, ადრეული ძილი, ადრე ადგომა, ფიზიკური შრომა, ხელოვნური გათბობისგან თავის შეკავება, სისუფთავე და ა.შ.

პირდაპირი და არაპირდაპირი კვების დაავადებები

კვების დაავადებები იყოფა ორ ძირითად კატეგორიად: პირდაპირი და არაპირდაპირი დაავადებები. პირდაპირი კვების დაავადებები არის ის დაავადებები, რომლებიც გამოწვეულია გარკვეული საკვები კომპონენტების ჭარბი რაოდენობით ან სხვათა ნაკლებობით. ცეცხლსა და ცხოველურ საკვებს აქვს კვების რაციონში ცილების და ცხიმების კონცენტრირებისა და გაზრდის ეფექტი, ამავდროულად აღმოფხვრის მაღალი კვებითი ღირებულების ნივთიერებებს. მეცნიერებამ ამ დრომდე შეძლო ამ ნივთიერებების მხოლოდ უმნიშვნელო რაოდენობის ამოცნობა, რომლებსაც ვიტამინები დაარქვეს და რომელთა გარეშეც სიცოცხლე

ვერ იარსებებს. პირდაპირი კვების დაავადებებს შორის უნდა მოთავსდეს ყველა ქრონიკული დარღვევა და დეფიციტური დაავადება. დაავადებები ვითარდება უკიდურესად ნელა და საიდუმლოდ. სანამ დაავადება არ არის შესული ბოლო სტადიაზე და ორგანოები არ შეწყვეტენ მუშაობას, ინდივიდი თავს ჯანმრთელად თვლის. ვიტამინების ნაწილობრივი და შერეული დეფიციტის შემთხვევაში დაავადება არ ვლინდება სახელმძღვანელოებში აღწერილი ავიტამინოზის სპეციფიკური სიმპტომებით; პირიქით, ის ჩნდება ჩივილებით, რომელთა ახსნაც ადვილი არ არის.

არაპირდაპირი საჭმლის მომნელებელი დაავადებები ინფექციური დაავადებებია. ადამიანის ორგანიზმში ჩვეულებრივ ცხოვრობს მიკრობების დიდი მრავალფეროვნება, რომლებიც ნორმალურ ვითარებაში სასარგებლო სამსახურს უწევენ ორგანიზმს და რომლებიც ექვემდებარებიან სპეციალიზებული (დიფერენცირებული) ადამიანის უჯრედების კონტროლს, რომელთა ბრძანებებს ისინი შესაბამისობაში ემორჩილებიან. მაგრამ არასწორი კვებით, გადაგვარებული და გაფითრებული უჯრედები იმდენად სუსტდება, რომ გადარჩენის კანონით ეს მიკრობები იღებენ უპირატესობას, თავისუფლდებიან ამ უჯრედების კონტროლისგან, აჯანყდებიან თავიანთი ბატონების წინააღმდეგ, ხდებიან პათოგენები და იწვევენ ინფექციურ დაავ ხანდახან შემტევი მიკრობების შემოჭრილი არმია, რომელიც ჯანსაღ ორგანიზმში დაუძლეველ წინააღმდეგობას შეხვდებოდა და ერთბაშად განადგურდებოდა, არ ხვდება ასეთ წინააღმდეგობას გაფითრებულ ორგანიზმში და იწვევს მის სპეციფიკურ ინფექციას.

ჩემი სომხური წიგნის მეორე ტომში მნიშვნელოვანი ადგილი დავუთმე ინფექციურ დაავადებათა პრობლემას, რომლის გამოკვლევისთვის გავაანალიზე ტრაქტატის პირველი ტომის ცალკეული ნაწილები "პათოლოგიური ანატომია და ადამიანის დაავადებათა პათოგენეზი" გამოჩენილი საბჭოთა მეცნიერი IV დავიდოვსკი, გამოქვეყნებული 1956 წელს. ავტორი მრავალი დამაჯერებელი ფაქტით ამტკიცებს, რომ ინფექციური დაავადებების გამომწვევი თავად მიკრობები კი არ არიან დამნაშავენი, არამედ სხეულის ცუდი მდგომარეობა, მისი ძალის დაქვეითება. იმუნიტეტი. მაგრამ სამწუხაროდ, ისევე როგორც ყველა მოხარშულ საკვებზე დამოკიდებული, დავიდოვსკიც ვერ ახერხებს ახსნას, თუ როგორ შეგვიძლია აღვადგინოთ ეს იმუნიტეტი ან, კიდევ უკეთესი, თავიდან ავიცილოთ მისი დაქვეითება.

მიკრობების შიშმა ისე შეაშინა კაცები, რომ მათგან თავის დასაღწევად ყველაზე საშიშ ზომებს მიმართავენ და მაინც სრულიად საპირისპირო შედეგებს იღებენ. უმი საკვების მომზადება მიკრობების თავიდან ასაცილებლად ერთ-ერთი ყველაზე საბედისწერო შეცდომაა სამედიცინო მეცნიერებაში.

ჩვენ არ შეგვიძლია აღმოვფხვრათ მიკრობები დედამიწის პირიდან. ისინი ყველგან გვხვდება, ისინი მუდამ იარსებებს და შეუძლიათ ჩვენს ორგანიზმებში შეღწევა მრავალგვარი არხებით. კერძოდ, საკვების მომზადებით, პირველ რიგში, ვამცირებთ ჩვენი უჯრედების წინააღმდეგობას, შემდეგ კი ვანადგურებთ საკვებში იმ ბუნებრივ ანტიბიოტიკებს, რომლებიც ბუნების მიერ არის განკუთვნილი მიკრობების წინააღმდეგ საბრძოლველად. ის ექიმებიც კი, რომლებიც მოხარშულ საკვებზე არიან დამოკიდებულნი, ადასტურებენ, რომ ბევრ ვიტამინს, რომელიც ცეცხლზე ნადგურდება, აქვს ბაქტერიული თვისებები. ამიტომ ცხოველები, რომლებიც ნაგვის გროვით იკვებებიან, არც ისე ექვემდებარებიან ინფექციურ დაავადებებს, როგორც ადამიანი.

კიბოს უჯრედი არის გადაგვარებულის პირდაპირი შთამომავლობა
საჭმელი

ბევრი მოხარშული ადამიანი მიდრეკილია იფიქროს, რომ იმის გამო, რომ ადამიანი საუკუნეების განმავლობაში იკვებებოდა მოხარშული საკვებით, მას უნდა მიეჩვიოს და ახლა შეიძლება განიცადოს, თუ ერთდროულად დაიწყებს უმი საკვების ჭამას. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თუ ავტომობილს გარკვეული დროით გავავსებთ ჭუჭყიანი და უხარისხო ბენზინით, შეიძლება ძრავა მიეჩვიოს და დაზიანდეს, თუ ჭუჭყიანი ბენზინი ჩანაცვლდება სუფთა საწვავით.

უპირველეს ყოვლისა, რამდენიმე ათასი წლის პერიოდი არაფერია იმ მილიარდობით წლებთან შედარებით, რომლის დროსაც ადამიანი თავის წინაპრებთან ერთად ცხოვრობდა და განვითარდა მხოლოდ უმი საკვებით. გარდა ამისა, ის, რომ ადამიანი, ფაქტობრივად, არ მიჩვეულია მოხარშულ საკვებს, დასტურდება დაავადების არსებობით, რომლებიც ქრება და ორგანიზმი უბრუნდება თავის ნორმალურ ფუნქციებს, როგორც კი ადამიანი მიმართავს ნედლეულ საკვებს.

მართალია, ევოლუციის კანონებით ჩვენი ორგანიზმი ცდილობს ადაპტირებას თავად საკვების მიმართ, რომელსაც ის იღებს, მაგრამ არა ისე, როგორც ზოგიერთს წარმოუდგენია. საკვების ის მკვებავი კომპონენტები, რომლებიც აუცილებელია რთული პროცესებისთვის და უჯრედების სპეციალიზებული ძირითადი ფუნქციებისთვის, ადვილად ნადგურდება ცეცხლის გავლენის ქვეშ. ამიტომ,

საკვებს, რომელსაც მოხარშული მჭამელები საკვებად მიიჩნევენ, აკლიათ ეს აუცილებელი კომპონენტები, მაგრამ სამაგიეროდ მათ აქვთ ცილების, ცხიმებისა და ნახშირწყლების უხვად მარაგი, რამდენჯერმე აღემატება უჯრედების მოთხოვნილებას.

მუდმივად მოკლებულია იმ მკვებავ კომპონენტებს, რომლებიც აუცილებელია მათი უმაღლესი ფუნქციების შესასრულებლად, უჯრედები ან ვერ აღწევენ თავიანთ სრულ განვითარებას და სპეციალიზაციას, ან, როდესაც მიაღწიეს მათ, მოგვიანებით კარგავენ ამ ფუნქციების შესრულების უნარს. რამდენიმეწლიანი მოწყენილობისა და გამძლეობის შემდეგ, დგება დღე, როდესაც რამდენიმე მილიარდი უჯრედიდან ერთ-ერთი, რომელსაც მოკლებულია დარჩენილი შესაძლებლობები, საბოლოოდ თავისუფლდება უჯრედების ზრდის შეზღუდვის მექანიზმებისგან. შემდეგ ისინი თავს იშორებენ საერთო ცხოვრებისგან, ხდებიან ავტონომიურები და ძუნწად ჭამენ ქსოვილის აღმშენებელ მასალებს, რომლებიც ცურავს უჯრედშორის სითხეში დიდი რაოდენობით, ნორმალური უჯრედების მიერ უარყოფილი, როგორც მათი მოთხოვნილებების დიდად გადამეტებული და ამაყად. აფასებენ გასტროლატრული ბიოლოგები - ცილები (განსაკუთრებით ცხოველური ცილები), ცხიმები და ყველა აზოტოვანი ნივთიერება. ამის შემდეგ ისინი იზრდებიან საგანგაშო სისწრაფით, უყურადღებოდ და დაუმორჩილებლად და უწესრიგოდ მრავლდებიან და ქმნიან საშინელ მასას, ახალ ცოცხალ არსებას, რომელიც ზრდის პროცესში იმორჩილებს, ანადგურებს ყველაფერს მის გარშემო და ბოლოს ერთ მშვენიერ დღეს. ანგრევს ამ მშვენიერ შენობას, ადამიანის სხეულს. ამ ახალი არსების სახელი კიბოა. ეს არის მოხარშული საკვების ნამდვილი შთამომავლობა, ცოცხალი მტკიცებულება იმისა, თუ როგორ ადაპტირდება უჯრედები მამაკაცის საკვების სტრუქტურასთან.

მოიხმარენ.

როდესაც სიცოცხლე პირველად გამოჩნდა ჩვენს პლანეტაზე, ბუნებას ჰქონდა ხელთ მხოლოდ ყველაზე ელემენტარული სამშენებლო მასალა (ცილები, ცხიმები და ნახშირწყლები), საიდანაც მან შეძლო პირველი ერთუჯრედიანი ორგანიზმების შექმნა. ისევე, როგორც ცილინდრის, აპარატის ან მცირე დეტალის დამატებით ინჟინერი ახალ ფუნქციას ანიჭებს თავის ქარხანას, ასევე შემდგომში ახალი შემადგენელი ნაწილის დამატებით მის სამშენებლო მასალებში (მცენარეული სხეულები), ბუნება ანიჭებს ახალ ფუნქციას ცხოველთა ორგანოებს. ამ რთულმა ამოცანამ ბუნება გაატარა მილიარდობით წლის განმავლობაში, ამ პერიოდის განმავლობაში მან გამოიმუშავა თავისი ნედლეული ჩვეულებრივი ბაქტერიიდან.

ხილი, რომელიც ჩვენ დღეს ვიცით და ამ მცენარეული ნედლეულის მეშვეობით, მაგრამ მათი ევოლუციის პარალელურად, მან შექმნა ერთუჯრედიანი ცხოველური ორგანიზმი, რომელიც მან შექმნა მშვენიერ ცხოველად.

სამწუხაროდ, ცეცხლის აღმოჩენის შემდეგ, ადამიანის ბუნებრივი ევოლუცია შეჩერდა და, რაც ყველაზე უარესია, ის გიგანტური ტემპით უკუნაჩვენებია. ცეცხლი და ცივილიზებული ადამიანის მიერ გამოგონილი გადაგვარების სხვა სასაცილო საშუალებები ანადგურებს ყველა იმ უმაღლეს საკვებ თვისებას, რომელიც ინახება მილიარდობით წლის განმავლობაში ბუნებრივ საკვებში და, შესაბამისად, ცხოველურ უჯრედებში და უბრუნებს მათ პირველყოფილ ტიპს, მაგრამ უდიდესი მონდომებით ამარაგებს. ყველაზე გავრცელებული სამშენებლო მასალები, რომლებიც ემსახურება ამ უჯრედების უმიზნო ზრდის უზრუნველყოფას. კიბოს უჯრედები ამ პრიმიტიული უჯრედების ნამდვილი ნიმუშებია. შორსმჭვრეტელი ბიოლოგებისთვის სხეულის სამშენებლო მასალა არის ცილები, კერძოდ, ჩვეულებრივი სტრუქტურის ქვები და აგური. მათ არ აინტერესებთ სხვადასხვა სახის ნაღმტყორცნები და მრავალი დეტალი, რომლებიც შეუცვლელია რთული ქარხნის ასაშენებლად და რომლებიც არ არსებობს ბიფშტეკში ან მწვადში.

ჩემი სომხური წიგნის მეორე ტომში თითქმის მივუძღვენი 300 გვერდი კიბოს წარმოშობის პრობლემის გამოკვლევას. ამ მიზნით მე მიმოვიხილე ცნობილი ამერიკელი ციტოლოგი EV Cowdry-ის მნიშვნელოვანი ტრაქტატი სახელწოდებით "კიბოს უჯრედები" (1955), რომელიც არის ყველაზე ამომწურავი ამ თემაზე სხვადასხვა კვლევებიდან და რომელშიც თავმოყრილია ყველა მნიშვნელოვანი კვლევა, მონაცემი, მოსაზრებები და დასკვნები, რომლებიც გამოქვეყნებულია არაერთი ცნობილი მეცნიერის მიერ. თავად ციტოლოგების მიერ მოპოვებული კვლევის მონაცემების საფუძველზე, მე საბოლოოდ დავამტკიცე, რომ კიბოს უჯრედები წარმოიქმნება უმაღლესი მკვებავი კომპონენტების დეფიციტისა და იმ საერთო სამშენებლო მასალების სიმრავლისგან, რომლებიც ხელს უწყობენ უჯრედების უმიზნო ზრდას.

მოხარშულ საკვებზე დამოკიდებულება ყველაზე საშიშია

მანკიერებები

მკითხველს შეიძლება ბუნებრივად გაუკვირდეს, რატომ ვერ ხედავს არცერთი გამოჩენილი მეცნიერი და პროფესორი ამ მარტივ ჭეშმარიტებას და რატომ არავინ გვეუბნება, რომ მოხარშული საკვების ჭამის ჩვევა არაბუნებრივი და საშიშია. მიზეზი ის არის, რომ მთელი კაცობრიობა საკვების ნარკომანია და საკვების დამოკიდებულებამ ყველა დააბრმავა. ვერავინ აცნობიერებს, რომ მოხარშული ჭამა არის მანკიერება და რომ ის მართლაც ყველაზე საშინელია ყველა მანკიერებას შორის. ეს არ არის მხოლოდ ერთი სახის ნივთიერებისადმი ლტოლვა, არამედ ათასობით ნივთიერებისადმი ადამიანის ლტოლვის ჯამი (და რა "საოცარი", "სასურველი" ნივთიერებები!). გარდა ამისა, შორსმჭვრეტელი მოხარშული მჭამელები ხედავენ სიმდიდრესა და სრულყოფილებას იმ სიმცირეების სიმრავლეში, რომლებსაც საკვები პროდუქტები ექვემდებარება, მაშინ როცა ეს სიმრავლე ზიანს აყენებს მრავალ ზიანს, რომლის ნამდვილი ასახვაც ჩანს. მსოფლიოში გავრცელებული დაავადებების მრავალფეროვნებაში.

ადამიანი ხდება დამოკიდებული იმ ნივთიერებებზე, რომლებიც შეიცავს შხამებს, როგორიცაა ჩაი, ყავა, კაკაო, თამბაქო, ალკოჰოლი, ოპიუმი, კოკაინი, მორფინი და ა.შ. ამ ნივთიერებებისადმი ძლიერი ლტოლვა სტიმულირდება ადამიანის ორგანიზმში შეგროვებული შესაბამისი შხამებით. მოხარშული საკვები წარმოქმნის შხამების მრავალფეროვნებას, რომლებიც, დროთა განმავლობაში, ინახება ორგანიზმის სხვადასხვა ნაწილში, მაგალითად, ვენების კედლებზე და კაპილარებზე, სახსრებს შორის, ცხიმის უჯრედების ცენტრში და სხვაგან. როგორც ნარკომანის ლტოლვა ჰეროინის მიმართ არ წარმოიქმნება მისი სხეულის ნორმალური ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებებიდან, ასევე მოხარშულის სურვილი მოხარშული საკვებისადმი, მისი შიმშილის გრძნობა არ არის მისი ორგანიზმის ნორმალური მოთხოვნა; უფრო სწორედ მისი დამოკიდებულების მოთხოვნაა. ეს არის იმპულსების გამოხატულება, რომლებიც სტიმულირდება ადამიანის ორგანიზმში შეგროვებული შხამებით; ეს არის სხეულში ჩადებული დაავადებების მოთხოვნა, ადამიანის ყველაზე საშინელი მტრის მოწოდე

ეს საშინელი მანკიერება ყოველი ადამიანის სხეულშია შემოტანილი საკუთარი მშობლების მიერ, სწორედ აკვანიდან. სწორედ ამიტომ, როგორც კი ბავშვი იწყებს ყურადღებას და იწყებს ლაპარაკს, საკვებისადმი დამოკიდებულება უკვე მყარად იკავებს მას და ამ მომენტიდან სიცოცხლის ბოლომდე ის მოხარშულ საკვებს თავის ნორმალურ დიეტად და ძლიერ ლტოლვად მიიჩნევს.

მას, როგორც მის ფიზიოლოგიურ მოთხოვნას; სწორედ ამას უშვებს ის ნამდვილ შიმშილს.

მოხარშულ საკვებზე მოთხოვნა არ არის შიმშილი

როდესაც მოხარშული მჭამელი ცდილობს იკვებოს ექსკლუზიურად ნატურალური საკვებით, როგორიცაა ნიგოზი, მარცვლეული, უმი ხილი და ბოსტნეული, და მას აღარ აქვს მადა რაიმე სახის უმი საკვების მიმართ, მისი ორგანიზმის ბუნებრივი მოთხოვნები იმ მომენტში სრულად სრულდება. ის სრულად არის გაჯერებული. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, თუკი მას უკვე რამდენჯერმე უნდა მიეღო მისი ჩვეულებრივი ყოველდღიური მოთხოვნილებები საკვების მიმართ, ის მაინც ისე იქცევა, თითქოს არაფერი უჭამია და დიდ მოთხოვნას გრძნობს უაღრესად შემწვარი ხორცის კერძზე, მდიდარ და მადისაღმძვრელად. ეს აღარ არის შიმშილი. ეს არის ორგანიზმში შენახული შხამებით გამოწვეული გაღიზიანება და რომელიც ახლა ახალ შხამს მოითხოვს. ეს არის დემონის ძახილი, რომელიც იქ დევს და ითხოვს ახალ იარაღებს ადამიანის ორგანიზმის დასალევად. წინდახედული, ძლიერი ნებისყოფის ნედლეულის მჭამელი ესმის ამ ტირილს მთელი თავისი მძვინვარე დღედაღამ, მაგრამ მთელი სულით უგულებელყოფს მას და არც ერთ ჯოხს არ დათმობს.

მოხარშული კვება აიძულებს ადამიანის ორგანოებს იმუშაონ სამიდან ოთხჯერ აღემატება მათ ნორმალურ სიმძლავრეს

ადამიანის ყველა ორგანოს აქვს ბუნებრივი სარეზერვო ენერგიის მარაგი. ჩვეულებრივ, ისინი მუშაობენ თავიანთი პოტენციური შესაძლებლობების მეოთხედზე, დარჩენილ ენერგიას ინარჩუნებენ შემდგომი გამოყენებისთვის სპეციალურ საგანგებო სიტუაციებში ან სიბერეში. ამრიგად, "ნორმალურ" პირობებში გულის პულსი არის 70-72 დარტყმა წუთში (მაშინ, როდესაც ნედლეულის მჭამელი არის მხოლოდ 58-62), რომელიც გამონაკლის შემთხვევებში შეიძლება გაიზარდოს წუთში 200 დარტყმამდე. ისევ ნორმალური სუნთქვის დროს 500 სმ ჰაერი ფილტვებში გადის და გამოდის, მაგრამ განსაკუთრებული სუნთქვითი ძალისხმევით შეგვიძლია 3700 კუბ.

ნედლეულის მჭამელი იყენებს საჭმლის მომნელებელ ორგანოებს მეოთხედში მათი პოტენციური ტევადობა, რის შედეგადაც მისი ორგანოები არასოდეს არის გადატვირთული ან დაღლილი. მოხარშული მჭამელი კი, პირობითი რეფლექსების საშუალებით მადის სტიმულირების შემდეგ, აღიზიანებს

სანელებლები, აპერიტივები და სხვა აბსურდული მასტიმულირებელი საშუალებები ისე ავსებს მის კუჭს, რომ საჭმლის მომნელებელი ორგანოები იძულებულნი არიან ამოქმედონ მთელი მათი სარეზერვო ენერგია და მაშინაც კი ვერ უმკლავდებიან მათზე დაკისრებულ მოთხოვნას. სადაც ადამიანი იძულებულია დააბრუნოს საზიზღარი საკვები იმავე არხით, რომლითაც ის გაგზავნა ან ნაწლავებიდან გამოდევნოს გამწმენდი საშუალებებით. გასაკვირია, რომ ასეთი გულისრევა უცნაურად არ ითვლება მოხარშული მჭამელი.

საჭმლის მომნელებელი ორგანოების გადატვირთვის შედეგად ფუნქციონირებს მრავალი დამხმარე ორგანოც, როგორიცაა გული, ღვიძლი და თირკმელებ ამ ორგანოების მიერ შესრულებული დამატებითი სამუშაო მალე იწვევს მათ დაღლილობას და ნაადრევად გამოყვანას. ამიტომ გასაკვირი არ არის, რომ ამის შედეგად სიცოცხლე რამდენჯერმე მცირდება. უსარგებლო, მავნე და შხამიანი ნივთიერებებით კვებით ადამიანი აკმაყოფილებს თავის ვნებებს, პარალიზებს კუჭის მოქმედებას და თავისთვის უქმნის კმაყოფილების ილუზიას, ხოლო მისი უჯრედები, სინამდვილეში, შიმშილით კვნესიან აუცილებელი საკვები ნივთიერებების ნაკლებობის გამო. . ნედლეულის კუჭი მუდამ ისვენებს, მიუხედავად იმისა, რომ საერთოდ ცარიელია, მაგრამ სხეული მართლაც სავსე და დაკმაყოფილებულია ამ სიტყვის ნამდვილი გაგებით.

როდესაც მოხარშული მჭამელი გადაწყვეტს გადავიდეს უმი ჭამაზე, თავდაპირველად ის არასოდეს გრძნობს თავს კმაყოფილად, რამდენიც არ უნდა ჭამდეს. ჩვეულებრივ, იმის ნაცვლად, რომ თავი ბედნიერად იგრძნონ, საკვებზე დამოკიდებულები გრძნობენ უკმაყოფილებას ამ მდგომარეობით. მათი აზრით, მათი მუდმივი შიმშილის მიზეზი მდგომარეობს იმაში, რომ საკვები, რომელსაც ისინი მოიხმარენ, დაბალი კვებითი ღირებულებისა და უსარგებლოა, როგორც საზრდო. ეს საშინელი მცდარი წარმოდგენაა. პირიქით, ეს საკვები არის როგორც მკვებავი, ასევე სრულად დაბალანსებული. ადამიანის უჯრედები წლების განმავლობაში განიცდიდნენ მათ არარსებობას. ადამიანის საჭმლის მომნელებელი ორგანოების შესაძლებლობები სრულად შეესაბამება მათ შემადგენლობას და შემადგენელ კომპონენტებს. ამიტომ კუჭი სიამოვნებით ხვდება ამ საკვებს, სწრაფად არბილებს და დიდი შეფერხების გარეშე გადააქვს ნაწლავებში, ხოლო უჯრედები, თავის მხრივ, შიმშილით გამოფიტული და დასუსტებული, ხალისით ითვისებენ ამ ძვირფას ნივთიერებებს და არაერთხელ ითხოვენ მეტს და მეტი მათგანი.

დაავადებული უჯრედები განიკურნება, გაფითრებულები გამოჯანმრთელდებიან, უმოქმედოები იბრუნებენ სიცოცხლისუნარიანობას. ცხიმოვანი უჯრედები კი შიმშილით იწყებენ დნობას, შხამების დაგროვება თანდათან ქრება და ზედმეტი წყალი ტოვებს სხეულს. შემდეგ ნორმალური, აქტიური უჯრედები იკავებს იმ დუნე უჯრედებს, რომლებიც გასუქებული იყო უსაქმურობითა და უმოქმედობით. სხეულის წონის სწრაფი კლება ჯანმრთელობისა და ძალის აღდგენის უტყუარი ნიშანია.

ამ ფაქტმა კაცის გული სიხარულითა და ბედნიერებით უნდა აავსოს. რადგან ეს ნუტრიენტები მაშინვე გავრცელდება მთელ სხეულში და აძლევს მას ჯანმრთელობას, ძალას, ენერგიულობას და ენერგიას. ეს არის პირველი შემთხვევა მის ცხოვრებაში, როდესაც მისი ყველა ორგანო და ჯირკვალი იღებს საკვების უხვი მარაგს, მათ შეუძლიათ კომფორტულად და მარტივად იმუშაონ. მაშინაც კი, თუ ამ დღეს მან მიიღო უფრო მეტი რაოდენობის უმი საკვები, ვიდრე მის ორგანიზმს სჭირდება, ან მისმა ნაწლავებმა და უჯრედებმა შეძლონ შთანთქმა, მისი კუჭი არ იტყვის უარს და არ წარმოქმნის მასში გულისრევის შეგრძნებას, რაც იწვევს მას. ძალადობით და ძალით განდევნეთ იგი. მის ნორმალურ მოთხოვნილებებზე მეტი საკვები არ დარჩება კუჭში, რათა გამოიწვიოს გაფუჭება; ისინი არ გადაიქცევა შხამებად და არ გამოიწვევს საჭმლის მომნელებელ დარღვევას. სამაგიეროდ, საჭმლის მონელების გარეშე, ისინი დაუყოვნებლივ გადააქვთ კუჭიდან ნაწლავებში და შემდეგ დატოვებენ სხეულს განავალთან ერთად იმ დღეს, რაც ყველაზე ნაკლებ ზიანს არ აყენებს ორგანიზმს. ამრიგად, მისი მუცელი ყოველთვის მსუბუქი იქნება, ხოლო ნაწლავები და სისხლი სრულად დაბალანსებული საკვები ნივთიერებებით იქნება დატვირთული.

მაშინ ასეთ მომენტში დაე, უბრალოდ შეეცადოს შეჭამოს რამდენიმე ნაჭერი მოხარშული საკვები. მისი კუჭი აღშფოთებით უარს იტყვის იმ უცნაურ და არასასურველ ნივთიერებებზე. მიუხედავად იმ უკიდურესი სიამოვნებისა, რომელსაც მისი პალატა გრძნობს, ეს ნამცხვრები დიდხანს იწელება მუცელში, მადის დახურვის შემაფერხებელი როლი შეასრულებს და საჭმლის მომნელებელი მოქმედებების ნორმალურ მიმდინარეობას პარალიზებს. მაგრამ მოხარშული მჭამელი საკმაოდ კმაყოფილი და ბედნიერია ამ მდგომარეობით, რადგან მან დაიკმაყოფილა თავისი ვნებები, გაიჭედა კუჭი და ახლა "გასივებულია".

ადამიანს, რომელიც აცნობიერებს ნედლეულის ფასეულობას, ეშინია ამ მდგომარეობის. მას კარგად ესმის, რომ უმი მცენარეული საკვები კვებავს სხეულს, ხოლო მ

ცეცხლიდან გამოსული უბრალო საწვავია და სხვადასხვა შხამებისა და დაავადებების წყარო.

ადამიანის კვება უნდა შედგებოდეს ცოცხალი უჯრედებისგან და არა მკვდარი უჯრედების გვამები

სრულად დაბალანსებული საკვები შედგება ცოცხალი უჯრედებისგან. ახლა მცენარეული სხეულები, დედამიწის დატოვების შემდეგ, დიდხანს რჩებიან ცოცხლები. ვარდის კვირტი აგრძელებს ყვავილობას ვაზაში, ხოლო მარცვლები ყვავილობს დარგვის შემდეგ მათი შეგროვებიდან წლების შემდეგ. მაგრამ მოკლული ცხოველების ან მათი სხეულიდან მოპარული რძის უჯრედები ერთბაშად იღუპება, შემდეგ კი ისინი იწყებენ დაშლას და გადაიქცევიან შხამებად, ხოლო სამზარეულო მათ რაღაც საშინელებად აქცევს. ცხოველური ცილების მცენარეულ ცილებზე აღმატებულად მიჩნევა განსჯის ყველაზე სამწუხარო შეცდომაა, რაც ხორცის თაყვანისმცემელი ბიოლოგების შორსმჭვრეტელობის აშკარა დასტურია. თუ ვაღიარებთ, რომ ცხოველური ორგანიზმი გადასცემს მცენარეულ ცილებს და აქცევს მათ სრულად დაბალანსებულ საკვებ ნივთიერებებად, მაშინ იმ ცხოველების ხორცი, როგორიცაა მელა, მგელი, ძაღლი, კატა და ვეფხვი, რომლებიც იკვებებიან ასეთი "სრულად დაბალანსებული" ცილებით, უნდა იყოს. უმაღლესი კვებითი ღირებულება; ვინაიდან ასეთი მხეცების ხორცის შხამიანი ხასიათი იმდენად აშკარაა, რომ ხორცის ყველაზე თავდადებული ადამიანიც კი ვერ ბედავს მის ჭამას.

იმ ბიოლოგებს, რომლებსაც მათი პირადი მიდრეკილება მოუწოდებს მოძებნეთ ხორცში განსაკუთრებული უპირატესობები, ეგრეთ წოდებული შეუცვლელი ამინომჟავების აღმოჩენისას მხედველობაში არ მიიღეს ის ფაქტი, რომ ეს ამინომჟავები წარმოიქმნება ცხოველების მიერ მოხმარებული ყველაზე გავრცელებული ბალახებისგან. გააკეთეთ ამინომჟავები ყველაზე ცუდი სარეველებისგან და ბალახებისგან, მაგრამ ადამიანის ორგანიზმს არ აქვს საშუალება მოამზადოს იგივე ნაერთები უმაღლესი კვებითი ხარისხის მცენარეული საკვებიდან?
რამდენი მილიონი ინდოელი ცხოვრობს ხორცით მოწოდებული ამინომჟავების გარეშე?

შორსმჭვრეტელობა მედიცინის ყველაზე დიდი ნაკლია

მეცნიერება

მოხარშულ საკვებზე დამოკიდებულ ბიოლოგთა ყველაზე დიდი შეცდომა არის მათი შორსმჭვრეტელობა. ისინი თვალებს ხუჭავენ იმ ზიანს, რომელიც მცირედ გვეჩვენება და ვერ განჭვრეტენ სერიოზულ შედეგებს, რომლებიც ადრე თუ გვიან წარმოიქმნება ერთი შეხედვით უმნიშვნელო მიზეზების გამო. მოდით დავამტკიცოთ ჩვენი განცხადება რამდენიმე მაგალითით. მოხარშული კერძები, განსაკუთრებით ხორცის კერძები, სავსეა შხამებით. ახლა არავინ ამჩნევს ქრონიკულ მოწამვლას, რომელიც მუდმივად შეუმჩნევლად მიმდინარეობს და მაშინაც კი, როცა ასეთი მოწამვლის შედეგად დროულად ზიანდება ღვიძლი, გული ან თირკმელები, ეს მდგომარეობა გაურკვეველ მიზეზებს მიაწერენ. როდესაც მოწამვლა ჯერ კიდევ უფრო მძიმეა და თან ახლავს დიარეა და ღებინება, იგი განიხილება როგორც კუჭის დარღვევა. მოწამვლისას მათ ესმით მხოლოდ ის მდგომარეობა, რომელიც გავლენას ახდენს მთელ ორგანიზმზე და მსხვერპლს დაუყოვნებელი სიკვდილით ემუქრება. რამდენი უდანაშაულო სიცოცხლე შეეწირა ამ გზას!

კაცები ვერ ხედავენ ჭუჭყს, რომელიც ყოველდღიურად გადადის მათ არტერიებსა და ვენებში საკვების საშუალებით, და როცა ფენა-ფენა ზის სისხლძარღვების კედლებზე, ვიწროვდება მათ გასასვლელებს და ერთ დღეს მოულოდნელად წყვეტს სისხლის მიმოქცევას, მოკლედ. -მხედველები ამ მოვლენას "მოულოდნელად" მიიჩნევენ.

მამაკაცები ვერ ამჩნევენ საშინელ წნევას, რომელსაც ძლიერი წყალდიდობა ახორციელებს, რომელიც მიედინება მამონტის კაშხლისკენ, რომელსაც აქვს მილიონობით ტონა ტევადობა. მაგრამ როდესაც ეს კაშხალი, რომელიც ამ წყალდიდობის ზემოქმედების შედეგად დიდი ხნის განმავლობაში ირხევა, საბოლოოდ ინგრევა, მისი საბოლოო ავარიის მიზეზი მიეწერება ქვას, რომელიც მას შემთხვევით ესროლა პატარა ბავშვმა. ჩვენ უკვე ვნახეთ სწორი წარმოდგენა, რომელიც ნედლეულს აქვს კიბოს გამომწვევი მიზეზების შესახებ. ამის საპირისპიროდ, მოხარშულ საკვებზე დამოკიდებულ მკვლევარ მეცნიერთა მიერ წარმოდგენილ 400 „კანცეროგენულ აგენტს“, რომელთა შორის არის ისეთი ნივთები, როგორიცაა მექანიკური გაღიზიანება და სიგარეტის დამწვრობა, არ აქვს ბავშვის მიერ ნასროლ ქვას.

ყველა ორგანოს აქვს მილიონობით უჯრედი, რომელთა შეთანხმებული შრომითაც მიმდინარეობს ამ ორგანოს მუშაობა. როდესაც ამ უჯრედებზე იძულებით გადატანილ საკვებს აკლია გარკვეული არსებითი კომპონენტები, უჯრედები იწყებენ სიცოცხლისუნარიანობის დაკარგვას და გამოუყენებლობას ექვემდებარება. ენერგეტიკული მარაგი ახლა შემოდის მინდორში, მაგრამ ისინიც მალე ამოიწურება. სანამ ორგანო ახორციელებს თავის ფუნქციებს ასე თუ ისე, ახლომხედველები ვერ ხედავენ წითელ შუქს; მაგრამ როცა საბოლოოდ ჩამორჩება თავის საქმიანობაში, ამბობენ, რომ ასეთი ორგანო ავად არის და მედიკამენტებს მიმართავენ. მაგრამ, შესაძლებელია თუ არა, რომ პატარა აბი ან შხამის დოზა ოდესმე შეცვალოს წლების განმავლობაში ცეცხლზე დამწვარი საკვები პროდუქტების მკვებავი კომპონენტები და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე უჯრედებს დაუბრუნოს სპეციალიზებული სამუშაოსთვის დაკარგული შესაძლებლობები?

საჭმლის მომნელებელ არხში დღეების განმავლობაში წოლის შემდეგ ხორცის, კვერცხის, კარაქისა და ყველის მასები ლპება და იწვევს ნაწლავების ანთებას, რომლის ყველაზე გავრცელებული სიმპტომია ფაღარათი. მაგრამ როდესაც ბავშვს რეალურად აქვს დიარეის ნიშნები, მთელი ბრალი ედება განავალში ნანახი რამდენიმე ხილის კანს. არავის უკითხავს, როგორ შეიძლება ნაყოფის კანმა გამოიწვიოს რაიმე ანთება ბავშვის ნაწლავებში, როდესაც, რაიმე გაფუჭების ან გახრწნის გარეშე, ისინი უცვლელად ტოვებენ სხეულს შემოსვლიდან რამდენიმე საათში. მთელი ტრაგედია გამომდინარეობს იქიდან, რომ ადამიანები კვერცხს, ხორცს, კარაქს და თაფლს ჩვეულებრივ და აუცილებელ საკვებს თვლიან, ხილს კი მეორეხარისხოვან პროდუქტად, რომელიც შეიძლება ან მიირთვათ ან არ მიირთვათ. ხანდახან აუცილებელადაც კი მიაჩნიათ ბავშვებს ხილის ჭამა აეკრძალოთ, რათა „მუცელი მწყობრიდან არ გამოუშვან“.

მოხარშულის წონა არ შეიძლება ჩაითვალოს კარგი ჯანმრთელობის კრიტერიუმად.

სიმსუქნე ყველაზე საშიში დაავადებაა

სანამ ადამიანის ორგანიზმი ჯერ კიდევ შეძლებს არაბუნებრივი წინააღმდეგობის გაწევას დიეტა და მის წინააღმდეგ ბრძოლის გასაგრძელებლად ჩნდება სხვადასხვა ჩივილები, როგორიცაა მადის დაკარგვა, საჭმლის მონელების დარღვევა, გასტრიტი და კუჭის სხვა დარღვევები, კოლიტი და ა.შ. ეს ყველაფერი ორგანიზმის ბრძოლის გარეგნული გამოხატულებაა, გამოიყენოს ყველა საშუალება

განკარგვა არაბუნებრივი დიეტის მავნე ზემოქმედების გასანეიტრალებლად და მის მიერ წარმოებული მომწამვლელი ნივთიერებების ორგანიზმიდან გამოდევნის მიზნით. პაციენტი იწყებს წონის დაკლებას და შემდეგ მის გაძლიერებას „მკვებავი" კერძებით ცდილობენ. იმ დღეს, როდესაც ორგანიზმი საბოლოოდ დამარცხდება და მისი ბრძოლა წყდება, ადამიანი ან ემშვიდობება ამ სამყაროს, ან პირიქით, მადა ემატება და იწყებს დაუცველად ჭამას, კარგად მონელებას, წონაში მატებას, „ჯანმრთელობის აღსადგენად. და ძალა." სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, იმ დღეს ადამიანის ორგანიზმი, უარი თქვას ბრძოლაზე, „ერგება" არაბუნებრივ კვებას და საფუძველი ეყრება ადამიანის ერთ-ერთ ყველაზე საშიშ დაავადებას - არაბუნებრივ სხეულს.

არაბუნებრივი დიეტის ზეწოლის ქვეშ, სხეული იძულებულია მოერგოს საკუთარ თავს და დაუშვას ორგანიზმში ასეთი დიეტის შედეგად წარმოქმნილი სხვადასხვა მავნე ნივთიერებების დაგროვება. შემდეგ წარმოიქმნება ცხიმები, შარდმჟავა და მისი წარმოებულები, ქოლესტერინი, ჩვეულებრივი მარილი, ჭარბი სითხე, კალკულები, ცირკული წარმონაქმნები, სიმსივნეები, არააქტიური და პარაზიტული უჯრედები, მრავალბირთვიანი გიგანტური უჯრედები (პოლიკარიოციტები), უჯრედები დიდი ბირთვებით (მეგაკარიოციტები) და ა.შ. ზოგჯერ ეს უჯრედები ნორმალურ უჯრედებზე რამდენიმე ასეულჯერ აღწევენ, მაგრამ მათ არ აქვთ რაიმე სასარგებლო სამუშაოს შესრულების უნარი.

ყველა ის ურჩხული გროვდება სხეულში, რათა შექმნას კაცში ჯანმრთელობისა და სიმტკიცის ილუზია, სინამდვილეში კი მას თანდათანობით დაღლილობა აწუხებს. მისი კუნთები თხელი და სუსტი ხდება, მისი სპეციალიზებული და აქტიური უჯრედების რაოდენობა ნაკლებად იზრდება და მისი ორგანოები იკარგება. ის „მძლავრი", „მძლავრი" მამაკაცები ამობურცული ხელებით, სქელი მსუქანი მკლავებით, ბუსუსიანი ხელებით და ცხიმის ზედმეტად ჩამოკიდებული ფენებით, რომელთაგანაც ჩვენი სამყარო უხვადაა, სინამდვილეში, კანით დაფარული ჩონჩხებია. თითოეულ მათგანს თავისი სუსტი და გაფითრებული კუნთები დატვირთა მსუქანი ცხვრით, რომელსაც უსასყიდლოდ კვებავს და ყველგან თან ატარებს. მაგრამ, უცნაურია, რომ ასეთი ადამიანები მუდმივად ტრაბახობენ თავიანთი სიჯანსაღით, ენერგიით და ძალით. ისინი იმდენად ამაყობენ თავიანთი სიმტკიცით, რომ როცა საუბარში მასზე მინიშნება ხდება, ხეს ეხებიან ან აღმოსავლეთში ტირიან; რათა მათ არ დაკარგონ თავიანთი სანუკვარი წონის მარცვალი. შეიძლება ათეული ტომი შეავსოთ ასეთი სავალალო შორსმჭვრეტელობის მაგალითებით.

ცეცხლზე განადგურებულ ნედლეულს ვერც ერთი წამალი ვერ შეცვლის

ზოგადი გამოყენების ყველა პრეპარატი სიმპტომურია. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ისინი ემსახურებიან როგორც პალიატივს პაციენტს დროებით შვებას ან დაავადების სიმპტომების დამალვას. მათ არავითარ შემთხვევაში არ შეუძლიათ დაიკავონ მოხარშული ქვაბებსა და ტაფებში განადგურებული ნედლეულის ადგილი. ბევრი დიდი მეცნიერი მკაცრად კრძალავს ნარკოტიკების გამოყენებას. ინგლისში, ოთხნახევარი წლის განმავლობაში გაწელილი მტკივნეული კვლევის შემდეგ ინგლისელების კეთილმოწყობილი ფენების დიდ ნაწილზე, პეკჰემის ბიოლოგები მივიდნენ დასკვნამდე, რომ მოსახლეობის მხოლოდ ცხრა პროცენტი სარგებლობდა. კარგი ჯანმრთელობა; დანარჩენი 91 პროცენტი ავად იყო, თუმცა უმეტესობამ არ იცოდა მათი ავადმყოფობის შესახებ. კლინიკური მკურნალობის შემდეგ მათი დასკვნა იყო, რომ თითქმის გამონაკლისის გარეშე ყველა აშლილობა, რომელიც შერჩეულია თერაპიისთვის, პასუხობდა მკურნალობას, მაგრამ შემდგომში აღინიშნა პაციენტების ჯანმრთელობის ზოგადი გაუარესება. ეს ნიშნავს, რომ წამლები მხოლოდ დაავადების სიმპტომებს მალავენ, ხოლო ზიანს, რასაც ისინი აყენებენ, ემატება უკვე დასუსტებულ ორგანიზმს, რათა კიდევ უფრო გაუარესდეს მისი მდგომარეობა. მაშასადამე, ვისაც სურს, რომ არ დაავადდეს ან, თუ უკვე ავად გახდა, აღიდგინოს ჯანმრთელობა, არ უნდა დაამყაროს იმედები წამლებზე; მან თავი უნდა შეიკავოს არაბუნებრივი საკვებისა და ნარკოტიკების მიღებისგან და უნდა იცხოვროს ბუნების კანონების მიხედვით, უმი ჭამით!

ეს არის ჭეშმარიტი, უსაფრთხო და მეცნიერული გზა, მაშინ როცა ნარკოლოგიური თერაპია, ბირჩერ-ბენერის ციტირებით, მხოლოდ „მოტყუება და თაღლითობაა“. ჩემი აზრით, ამას უფრო სწორად შეიძლება ეწოდოს ილუზია და თავის მოტყუება. ნიცშემ ნარკოტიკებს უწოდა "მათრახის წამწამები". ექიმები ადვილად დარწმუნდებიან ჩემი განცხადებების ჭეშმარიტებაში, როდესაც ყოფენ საავადმყოფოს პაციენტებს ორ თანაბარ ჯგუფად, ერთ ჯგუფს მკურნალობენ მედიკამენტებითა და მოხარშული საკვებით, მეორეს წმინდა უმი საკვებით და შემდეგ ადარებენ ამ ორ შედეგებს. ერთად. ეს არის ძირითადი და გადამწყვეტი გამოცდა, წინააღმდეგ შემთხვევაში ყოველი არგუმენტი ნედლეულის მიღების წინააღმდეგ გაგრძელდება უმცირესი ღირებულებისა და ღირებულების გარეშე.

მოდით, ჩვენი განცხადებები ავხსნათ სიმპტომური წამლის თერაპიის რამდენიმე მაგალითით

ტკივილი არის გამაფრთხილებელი ნიშანი იმისა, რომ სხეულს საფრთხე ემუქრება, ჩვენი ორგანიზმის დახმარების ძახილი. მაგრამ ამ საფრთხის აღმოფხვრის ნაცვლად, ჩვენ ვანადგურებთ ნერვებს, რომლებიც ამ საფრთხის შეგრძნებას ჩვენს ტვინს გადასცემენ და მათ ხმას შხამის დოზით ვაჩუმებთ. იმავდროულად, დაავადება თავის გარდაუვალ კურსს იღებს, რაც ახლა გამწვავებულია წამლების მავნე ზემოქმედებით. კიდევ ერთი მაგალითის მოყვანა: როდესაც ჩვენი არტერიების არტერიები ვიწროვდება მინარევებით ივსება, გულს უწევს მეტი ძალა გამოიყენოს სისხლის მიმოქცევისთვის სხეულში და შედეგად არტერიული წნევა მატულობს. მაგრამ იმის ნაცვლად, რომ ჩვენი სისხლძარღვები გავწმინდოთ ამ მინარევებისაგან, ჩვენ უბრალოდ ვიყენებთ შხამებს იმ ნერვების სტიმულირებისთვის, რომლებსაც შეუძლიათ გაჭიმონ და გააფართოვონ მათი გზები. სანამ შხამის ეფექტურობა გრძელდება, სისხლი უფრო თავისუფლად მიედინება სისხლძარღვებში და წნევა დროებით ეცემა. თუმცა, როგორც კი მისი ეფექტი გაქრება, სისხლძარღვები უბრუნდებიან ძველ მდგომარეობას, მით უფრო დასუსტებულია გამოყენებული წამლების მოქმედებით.

არ არსებობს წამალი, რომელსაც არ ჰქონდეს მავნე ზემოქმედება ორგანიზმზე. მაგრამ მხოლოდ ამ ბოლო დროს გამოჩნდა პუბლიკაციების მცირე რაოდენობა, რომლებიც ეხება ამ საკითხს, რომელთაგან ერთ-ერთი, "რეაქცია წამლის თერაპიასთან" (1955), დოქტორი ჰარი ლ. ალექსანდრე, ვაშინგტონის უნივერსიტეტის სამედიცინო სკოლის კლინიკური მედიცინის დამსახურებული პროფესორი. , გვაწვდის უამრავ სასარგებლო ინფორმაციას. რა თქმა უნდა, ზოგადად ნარკოტიკები პასუხისმგებელია მხოლოდ იმ გართულებებზე და რეაქციებზე, რომლებიც დაუყოვნებლივ კლავს მსხვერპლს ან ჩნდება სერიოზული დაავადებების სახით. მაშინაც კი, იმ გართულებებიდან ათასიდან მხოლოდ ერთი ფიქსირდება რეალურად; დანარჩენი მარადიულ დავიწყებაში რჩება.

დადგენილია, რომ ყოველი 350 000 ნივთიერებიდან რომლებიც გამოიყენება წამლების მოსამზადებლად, შეუძლია გამოიწვიოს გართულებები. მაგრამ მათ შორის ყველაზე საშიშია პენიცილინი, აურომიცინი, სტრეპტომიცინი, ვერცხლისწყლის ნაერთები, სულფონამიდური ჯგუფის წამლები, ციფრული, ვაქცინები, შრატები, სინთეზური ვიტამინები (თიამინი, ნიაცინი და ა.შ.), ატოფანი, კორტიზონი, ღვიძლის ექსტრაქტი, ინსულინი, ადრენალინი და მრავალი სხვა. სხვა საერთო გამოყენების ნარკოტიკები.

მნიშვნელოვანია ამ კითხვის ყველაზე ფრთხილად განხილვა. სინთეზური ვიტამინები და ორგანული ექსტრაქტები, რომლებითაც ადამიანებს სურთ შეცვალონ სამზარეულოში დამწვარი მკვებავი კომპონენტები და მათი პროდუქტები, კლავენ ადამიანს ელვის სისწრაფით, ძალიან ხშირად სხეულში შესვლიდან ხუთ წუთში. 1951 წელს 324 მილიონი და 1952 წელს მხოლოდ 350 მილიონი გრამი პენიცილინი შეიყვანეს ადამიანის სისხლში, რათა შეცვალონ სამზარეულოში დამწვარი ბუნებრივი ანტიბიოტიკები.

ადამიანის ორგანიზმში შეყვანის შემდეგ, ნარკოტიკები კლავს ათასობით ადამიანს, ზოგჯერ ხუთ-ათ წუთში, ანაფილაქსიის გზით, ხოლო ათიათასობით სხვა ექვემდებარება უამრავ დაავადებას, რომელთაგან შეიძლება აღვნიშნოთ ჭინჭრის ციება, დერმატიტი, ფრჩხილები. სიცხე, ეგზემა, პურპურა, ბრონქული ასთმა, პოლიარტერიტი, ღვიძლის ციროზი, სიყვითლე, ნეფრიტი, ნეფროზი, აპლასტიკური ანემია, შრატისმიერი დაავადება და სკაბი.

ადამიანებს სურთ დახუჭონ თვალი ამ წამლების პასუხისმგებლობაზე ამ სიკვდილიანობისა და დაავადებების გამომწვევზე და დააბრალონ სხეულის სუპერმგრძნობელობა. მაგრამ თუ რა იწვევს ამ სუპერ მგრძნობელობას, ისინი ჩუმად გადადიან ამ კითხვაზე.

ჩემს საწყალ შვილებს წელიწადში რამდენჯერმე აწუხებდნენ ასეთი დაავადებები და კანის დაავადებები. ჩვენ ყოველთვის ვცდილობდით გამოგვეძია ნაკლი მათ მიერ შეჭამულ საკვებში, ხოლო ექიმები, რომლებიც აძლევდნენ რეცეპტების შეკვრას, არასოდეს ამბობდნენ სიტყვას მათ მიერ გამოწერილი წამლების საშიშროებაზე. მილიონობით სხვა ადამიანის მსგავსად, ჩვენ გვჯეროდა, რომ მედიკამენტები მხოლოდ ადამიანების განკურნებაა და არა ავადმყოფობისთვის. ერთხელ ჩემი ორივე შვილი ერთსა და იმავე დღეს სიყვითლით დააწვინეს. ჩვენ გაოგნებულები ვიყავით, რადგან ვიცოდით, რომ სიყვითლე არ იყო ინფექციური დაავადება, რომელიც ორივეს ერთად ემართებოდა. დღეს სხვა არაფერი შემიძლია გავაკეთო სინდისის ნაკბენის შესამსუბუქებლად, გარდა იმისა, რომ გავაფრთხილო სხვა მშობლები ასეთი საფრთხის შესახებ.

დღესდღეობით სამწუხაროა იმის დაკვირვება, თუ როგორ ხდება ყველაზე საშიში ნარკოტიკების პოპულარიზაცია ტკბილი სიმღერებისა და მიმზიდველი სურათების დახმარებით, როგორც სასარგებლო ნივთები, რომელთა მიღებაც ყოველდღიურად შეიძლება. გარკვეულ ქვეყნებში მართლაც,

მედიცინა და აფთიაქი გადაიქცა კომერციალიზმისა და სარგებლობის უზარმაზარ საზრუნავად.

უმი ჭამა ერთბაშად შეწყვეტს ყველა სახის წამლის გამოყენებას, რადგან დაავადების არარსებობის შემთხვევაში, ბუნებრივია, წამლების საჭიროება არ იქნება. დაავადებები არის საკვები პროდუქტების გადაგვარების პროდუქტები; მათი დაპყრობა შესაძლებელია მხოლოდ ჩვენი დიეტის კორექტირებით. ყველა ჩვენი მცდელობა, დავამარცხოთ დაავადებები წამლების საშუალებით, არის უკიდურესად საშიში, უაზრო ექსპერიმენტები, რომლებიც განწირულია წარუმატებლობისთვის. უკვე მათი სავალალო შედეგები გვიყურებს სახეში.

ახალი ტიპის დაავადებები მუდმივად იჩენს თავს; უმნიშვნელო დაავადებები ადგილს უთმობს უფრო სერიოზულ დარღვევებს. შედეგად, მამაკაცები მუდმივად ამზადებენ შრატებისა და ვაქცინების ახალ სახეობებს, აღმოაჩენენ უფრო ძლიერ და ძლიერ ანტიბიოტიკებს და თანდათან ხდებიან შეცდომების, გართულებებისა და კატასტროფების ლაბირინთში.

უპრეცედენტო და ძირითადი ცვლილება უნდა განხორციელდეს სამედიცინო მეცნიერების სფეროში. ყველა პატიოსანი და საზოგადოებრივი სულისკვეთების ექიმმა დაუყოვნებლივ უნდა ადგეს და გადადგას აქტიური ნაბიჯები ადამიანის ქარხნისთვის განკუთვნილი განუყოფელი ნედლეულის განადგურების თავიდან ასაცილებლად.

შორსმჭვრეტელების აზრით, უმი ჭამა ტოლფასია დაბრუნება პრეისტორიული ადამიანის პრიმიტიულ ცხოვრებასთან. სინამდვილეში, არ არსებობს ცივილიზაციის უფრო დიდი სირცხვილი, ვიდრე სამზარეულო და დახვეწა. ნედლეულის მჭამელი უბრალოდ უარს ამბობს ეგრეთ წოდებული ცივილიზაციის დაავადებებით გამოწვეულ უბედურებაზე და უარს ამბობს ცივილიზაციის მიერ მისთვის მინიჭებული ტექნიკური პროგრესის ადამიანური ნედლეულის სისუფთავის განადგურების საშუალებად გადაქცევაზე. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ის არ იტოვებს კომფორტს ტელეფონით საუბრის, საჰაერო გზით მოგზაურობისა და ხილის მაცივარში სუფთად შენახვაზე.

საუკუნეების მანძილზე ადამიანები იმდენად ბრმები და უცოდინრები იყვნენ, რომ მოხარშული კერძების ჭამას ყოველთვის ბუნებრივ ოპერაციად თვლიდნენ. ახლა კი, როდესაც პირველად ესმით ნედლეულის შესახებ, მას უცნაურ და ცნობისმოყვარეობად თვლიან, სინამდვილეში კი ყველაზე მეტად სწორედ ბუნებრივი საკვების გადაგვარებაა მომზადების გზით.

არაბუნებრივი, უცნაური და კურიოზული და რომელიც ისტორიაში უნდა ჩაიწეროს, როგორც ადამიანთა მიერ ჩადენილი უდიდესი სისულელე.

მოხარშული კვება და წამლის თერაპია ლიდერობენ ადამიანის რასა სრული განადგურებისკენ

მამონტის მრავალი სახეობა ოდესღაც ამ დედამიწაზე ბინადრობდა და შემდეგ სრულ გადაშენებას შეხვდნენ. დღესდღეობით, ადამიანი სწორედ საკუთარი ხელით ქმნის ისეთ არახელსაყრელ პირობებს, რომელიც ერთ მშვენიერ დღეს განადგურდება მას ამ მიწის პირიდან. საკვები პროდუქტების გადაგვარების პროცესის პარალელურად, იზრდება სხვადასხვა დაავადების მრავალფეროვნება და სიხშირე. კიდევ მრავალი თაობის გასვლამდე, ადამიანები იღუპებიან გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებით ან სიმსივნით, სანამ პუბერტატულ ასაკს მიაღწევენ და ექნებათ შესაძლებლობა განავითარონ თავიანთი გამრავლების უნარი. იმ საგანგაშო სიჩქარის საფუძველზე, რომლითაც ეს დაავადებები გაიზარდა ბოლო რამდენიმე ათწლეულის განმავლობაში, ადვილი მისახვედრია, რომ თუ მამაკაცები კვლავ განაგრძობენ თავიანთ სისულელეს, ეს საბედისწერო დღე შესაძლოა შორს არ იყოს.

მეცნიერი, რომელიც მიუთითებს მოხარშული ჭამისა და წამლის თერაპიის სარგებელს ჰგავს ვაჭარს, რომელიც გაკოტრების ზღვარზე მყოფი სიამოვნებით ითვლის თავის გროშებს და თვალებს ხუჭავს მილიონობით დანაკარგზე, რომელიც მას სახეში უყურებს. ყველა ბიზნესის საბოლოო შედეგი უნდა შეფასდეს მისი საბოლოო ბალანსით. ვნახოთ, რა სარგებელი და უპირატესობები შესძლო ცივილიზებულმა ადამიანმა შეიძინა თავისთვის კულინარიისა და მედიცინის აღმოჩენებით, იმ აღმოჩენებთან შედარებით, რომლებსაც უამრავი სხვადასხვა ცხოველი სარგებლობდა. ადამიანი უფრო მეტად ექვემდებარება სხვადასხვა დაავადებებს, ვიდრე ნებისმიერი სხვა არსება.

ვიტამინების აღმოჩენის შემდეგ, ადამიანებს უნდა ჰქონოდათ გონიერება, დაუყოვნებლივ აღენიშნათ, რომ საჭმლის მომზადების გზით ის ანადგურებს ბუნებრივ საკვებში იმ ინგრედიენტებს, რომელთა არარსებობა აჩქარებს მის დასასრულს. მას ერთხელ და სამუდამოდ უნდა მოეღო წერტილი ამ ნარჩენებს და უნდა დაეცვა ბუნებრივი საკვები პროდუქტების იმუნიტეტი გადაგვარებისგან. მაგრამ იმდენად დიდია მოხარშული საკვების ხიბლი, რომ ის ხელს უშლის რეფორმების ყველა მცდელობას. დამოკიდებულება იპყრობს მეცნიერებას და იღებს მას

მის თასებში. იმავდროულად, მოხარშულ საკვებს ჯერ კიდევ სწრაფად მიჯაჭვული, კაცები ცდილობენ შეაღწიონ საკვები პროდუქტების საიდუმლოებებს, ამოიცნონ ის კომპონენტები, რომლებიც განადგურებულია მომზადებისა და გადამუშავებისას და შემდეგ შეცვალონ ისინი სინთეზური ნივთიერებებით. განა სისულელე არ არის საკუთარი ხელით დაწვა და გაანადგურო ეს არსებითი შემადგენელი ნაწილი, ავად გახდე, საფლავის პირას იდგე და შემდეგ უიმედო მცდელობა მოახდინო თავის გადარჩენა მოტყუებით? უნდა გავითვალისწინოთ ის ფაქტი, რომ ეს კომპონენტები არ შემოიფარგლება ბიოლოგების მიერ აღიარებული 40 და 50 ვიტამინით. მათი რიცხვი იმდენად ბევრია, რომ მათი ხარისხობრივი და რაოდენობრივი თვისებების ზუსტი სურათის ჩამოყალიბება ათასობით წლის განმავლობაში შეუძლებელი იქნება. ერთი წუთით დავუშვათ, რომ ერთ მშვენიერ დღეს მეცნიერებმა მოახერხეს მათი ყველა ჯიშის ამოცნობა. შემდეგ, მხოლოდ ხორბლისგან გამოყრილი კომპონენტების ხელოვნურად ჩანაცვლებისთვის, ათასობით რეცეპტი და პრეპარატი იქნება საჭირო თითოეული ინდივიდისთვის, რომ აღარაფერი ვთქვათ აკრძალულ ხარჯებზე.

ხილის, ბოსტნეულის და მარცვლეულის ცალკეულ ჯიშებზე ჩატარებული გამოკვლევებით, თავად საკვებზე დამოკიდებული ბიოლოგები ამტკიცებენ, რომ ნატურალურ საკვებს გააჩნია თითქმის ყველა სახის დაავადების განკურნების თვისება. მაგრამ ადამიანებს არ სურთ იმის აღიარება, რომ ადამიანის ორგანიზმი ამ დაავადებებისგან თავისუფალი დარჩება, თუ ბავშვობიდან მოყოლებული მხოლოდ ბუნებრივი საკვებით იკვებება. მოხარშული საკვებისგან თავის შეკავების ფიქრი თავიდანვე ართმევს მათ ნათლად აზროვნების უნარს, შემდეგ კი მეცნიერება თავის ადგილს უთმობს დამოკიდებულებას.

ექიმებმა არ უნდა გამოიყენონ ბუნებრივი საკვები, როგორც მხოლოდ დროებითი თერაპიული საშუალება. ისინი უნდა გამოცხადდეს, როგორც ერთადერთი დიეტა, რომელიც შესაფერისია ადამიან

ბევრი პროგრესული ექიმი გმობს წამლის თერაპიას. ზოგიერთი მათგანი იმდენად იმედგაცრუებულია ნარკომანიის შედეგად მიღებული არაეფექტური შედეგებით, რომ ტოვებს სამედიცინო პრაქტიკას და ეძღვნება პროფილაქტიკის ფუნდამენტური პრობლემების შესწავლას. მათ შორისაა ცნობილი შვეიცარიელი ექიმი ბირხერ-ბენერი, რომლის გერმანული კვლევებიდან რამდენიმე მოკლე თარგმანი შემოვიტანე ჩემს სომხურ წიგნში. სამედიცინო კარიერის დასაწყისში, ბირჩერ ბენნერი გახდა ასეთი

იმედგაცრუებული თერაპიული მეთოდებით, რომ როდესაც მან გაიცნო ბუნებრივი საკვების კვებითი ღირებულებები, მან დაიწყო თავისი პაციენტების განკურნება ბუნებრივი კვებით, ყოველგვარი წამლების გარეშე. ძალიან მალე უამრავი პაციენტი, რომლებსაც წარუმატებლად მკურნალობდნენ სხვადასხვა ექიმები მთელ მსოფლიოში უშედეგოდ, მივიდა ციურიხის მის სანატორიუმში და ძალიან მოკლე დროში მიიღო სრული განკურნება უმი ვეგანიზმით.

მაგრამ ბირჩერ-ბენერი ნედლეულ საკვებს განიხილავდა როგორც "თერაპიულ საშუალებად" და არა როგორც ყველა არსებისთვის შესაფერისი დიეტა. თითქოს კაცები ვალდებულნი იყვნენ ბავშვობიდანვე იკვებებოდნენ არაბუნებრივი საკვებით და შემდეგ, ავად გახდომის შემდეგ, მოწინავე ასაკში „თერაპიული დიეტით“ განიკურნებოდნენ. მაგრამ ამ აშკარა პარადოქსს თავისი გარკვეული მიზეზები ჰქონდა. უპირველეს ყოვლისა, მსოფლიოში არავინ არის, თუნდაც ნედლეული კვების უპირველესი ექსპერტი, ბირჩერ-ბენერი, რომელიც აცნობიერებს, რომ მოხარშული კვება არის დამოკიდებულება და რომ ხალხის სურვილი მოხარშული საკვების მიმართ არც შიმშილია და არც ბიოლოგიური მოთხოვნა. უჯრედები.

შემდეგ, როგორც ექიმმა, ბირჩერ-ბენერმა გაიარა ტრენინგი არსებული დაავადებების განკურნებაში. ვერავინ გადაუხდიდა მას რაიმე საფასურს, ან თუნდაც სერიოზულად არ მიიღებდა მას, თუ ის საჯაროდ ემხრობოდა კვების სისტემას, რომელიც დაიცავდა კაცობრიობას ყოველგვარი დაავადებისგან.

დღეისათვის კვების შესახებ ორი საპირისპირო შეხედულება არსებობს. ერთი მათგანი იცავს ნედლეულს, მეორე კი მოხარშულ საკვებს; ერთი მათგანი ვეგანიზმის მომხრეა, მეორე კი ცხოველურ დიეტას ამჯობინებს. ახლა მეცნიერება არ არის პოლიტიკა. მცდარი თვალსაზრისის მქონე ადამიანს არ აქვს უფლება დააკისროს თავისი მცდარი და მავნე აზრები უდანაშაულო ბავშვებს. ჩვენი დროის იმპერატიული მოთხოვნაა, რომ ეს ორი თვალსაზრისი განიხილებოდეს საერთაშორისო სამეცნიერო და კულტურულ წრეებში, რათა მცდარი დაგმოდეს, ხოლო ჭეშმარიტი გამოცხადდეს საზოგადოებას და განხორციელდეს საერთო პრაქტიკაში.

ერთი შეხედვით, ის უბრალო ადამიანები, რომლებსაც არ სურთ პრობლემის სიღრმეში შეღწევა, ფიქრობენ, რომ უმი ჭამის იდეალი არ არის ის, რაც შეიძლება სწრაფად განხორციელდეს და რომ მამაკაცები არ იქნებიან ძალიან მზად, მიატოვონ თავიანთი ღრმა ფესვები. ჩვევები. მაგრამ ეს არის ხმა

დამოკიდებულება და არა მეცნიერება. თუმცა, მეცნიერება უნდა იყოს გამიჯნული დამოკიდებულებისგან. უპირველეს ყოვლისა უნდა ვაღიაროთ, რომ ნედლეული საკვები არის ადამიანის ორგანიზმისთვის შესაფერისი რეალური და სრული ნედლეული, რის შემდეგაც მათ, ვისაც სურს საკუთარი თავის და შვილების ნედლეულის გადაგვარება, ასე მოიქცნენ გულში.

უპირველეს ყოვლისა, ჩვენ უნდა გამოვიყენოთ უმი ჭამიდან მიღებული გამოცდილება, რათა ერთბაშად გამოვასწოროთ კვების მეცნიერებაში გავრცელებული მცდარი წარმოდგენები, რომლის მიხედვითაც ყველაზე აუცილებელი საკვები საზიანოა, ხოლო მართლაც მავნე საკვები რეკომენდირებულია, როგორც. ჯანსაღი. ნათლად უნდა გვესმოდეს, რომ ყოველგვარი გამონაკლისის გარეშე, ყველა ის შემთხვევა, როდესაც უმი საკვები ეკრძალება სუსტებს, ავადმყოფებს, კუჭის აშლილობითა და სხვა სნეულებით დაავადებულებს, სწორედ ის აკრძალული საკვები კურნავს, ამაგრებს და აძლიერებს პაციენტებს. .

ასეთ შემთხვევებში ცუდი ჩვევის მოშორების საკითხი აღარ არის. პირიქით, პაციენტი ახლა ხილს ითხოვს, მაგრამ ჩვენ უარს ვამბობთ; მოხარშული საჭმელი სწუხს, მაგრამ ჩვენ ვარწმუნებთ, რომ ცოტა მეტი ჰქონდეს; ბავშვს ხელიდან ხილს ვაშორებთ და მოხარშულ კერძს ყელში ვაძვრებით. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ჩვენ ვაჩქარებთ მათ მიზნებს, ვაიძულებთ მათ მიირთვან სწორედ ის საკვები, რომელიც მათი ავადმყოფობისა და უძლურების მიზეზი გახდა. მხოლოდ ამგვარი გაუგებრობების გამოსწორება 50 პროცენტით შეამცირებს უდროო სიკვდილიანობას.

იმისათვის, რომ დავრწმუნდეთ იქ ამ განცხადებების სიმართლეში ეს არ არის სხვა საშუალება, თუ არა უმი ჭამა პრაქტიკაში რამდენიმე თვის განმავლობაში და ეს ექსპერიმენტი ყველა გონიერმა ადამიანმა უნდა სცადოს. სწორედ ამ გზით მიეცემა საბოლოო წერტილი კვების შესახებ არსებულ მცდარ და ურთიერთგამომრიცხავ შეხედულებებს.

ნედლეულის ფონზე კვების ძირითადი პრინციპები აღარ არსებობს დარჩება შეზღუდული უნივერსიტეტებითა და კვლევითი ინსტიტუტებით; უფრო მეტიც, ისინი ხდება მთელი კაცობრიობისთვის უპირველესი მნიშვნელობის საკითხები. ნორმალური ადამიანებისთვის ათასობით საკვების სამეცნიერო სახელწოდება, მათი რთული ფორმულები და მათი მკვებავი თვისებებისა და სავარაუდო სარგებლობის ხანგრძლივი, დამღლელი აღწერილობა შეიძლება შეჯამდეს სამში.

მხოლოდ სიტყვები: უმი ვეგანური საკვები, ან სრული ნედლეული ადამიანის ორგანიზმისთვის.

ამრიგად, ნედლეულის ჭამა მედიცინის მეცნიერების გარდა, იდეალად იქცევა, იდეალი, რომელიც აიხსნება არა მეცნიერული ფორმულებით, არამედ ლოგიკით, მისი მტკიცებულებაა ბუნების უტყუარი კანონები და ძირითადი გამოცდილებიდან მიღებული ძირითადი შედეგები.

ჩვენ არასოდეს უნდა დაარღვიოთ ადამიანის ნედლეულის მთლიანობა მასალები

ადამიანის სხეული რთული ქარხანაა. ის შეიძლება კიდევ უფრო მიზანშეწონილად ჩაითვალოს ქარხნებისა და სისტემების უზარმაზარ სამყაროდ იმ გაგებით, რომ ცალ-ცალკე აღებული ყოველი უჯრედი თავისთავად არის რთული ქარხანა, რომელიც, თავის მხრივ, შედგება მრავალი სხვა ქარხნისაგან. დღემდე, მკვლევარ მეცნიერებს შეუძლიათ თითოეულ უჯრედში ათი ათასი ნაწილის აღმოჩენა. ყველა ჯირკვალი ან ორგანო შედგება მილიარდობით ასეთი უჯრედისგან და სწორედ ამ ჯირკვლების, ორგანოების, სისტემების, ჩონჩხისა და კანის კომბინაციით იქმნება ადამიანის სხეული.

იმისათვის, რომ მათ შეძლონ თავიანთი ფუნქციების სწორად შესრულება, ეს უაღრესად რთული ქარხნები და სისტემები უზრუნველყოფილი უნდა იყოს ნედლეულით, რომელიც შეიცავს ათიათასობით სხვადასხვა ნივთიერებას, რომელთაგან თითოეულს აქვს თავისი განსაკუთრებული მოვალეობა შეასრულოს ადამიანის ორგანიზმის ზოგად ორგანიზაციაში. ყველა ეს ნივთიერება იქმნება მზის სხივების დახმარებით და კონცენტრირებულია მცენარეებში. მაგალითად, თესლი, ფოთოლი ან სიმინდის მარცვალი თავისთავად შეიცავს ყველა იმ საკვებ კომპონენტს, რომელიც აუცილებელია ცხოველური ორგანიზმისთვის. მიუხედავად იმისა, რომ ეს კომპონენტები სხვადასხვა მცენარეებში განსხვავდებიან შემადგენლობით და განლაგებით, ამას დიდი მნიშვნელობა არ აქვს, რადგან ორგანიზმში მათი შეყვანის შემდეგ ისინი იშლება და ხელახლა სინთეზირდება, რომლის დროსაც ერთი ნივთიერება სხვა ნივთიერებად იქცევა. ამრიგად, ორგანიზმს შეუძლია შეცვალოს სხვადასხვა შემადგენელი ნაწილის რაოდენობა მისი საჭიროებების შესაბამისად, მაგრამ გარკვეული ქიმიური ელემენტის არარსებობის შემთხვევაში მას არ შეუძლია ამ დაკარგული ელემენტის ორგანიზმში შეყვანა ან მისი სხვა ელემენტის ჩანაცვლება.

მაგალითად, ლაბორატორიაში შეუძლებელი იყო სამყურაში კალციუმის, ვიტამინების ან ცილების მასიური კონცენტრაციის აღმოჩენა, მაგრამ სამყურიდან და ჯერ კიდევ ჩვეულებრივი ბალახებიდან ცხოველები იღებენ ყველა მათ ვიტამინს და მინერალურ მარილებს და აშენებენ მათ მასიურ ძვლებს. , ხორცი და ცხიმი. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, რძის, კარაქის, ყველის, ტვინის, ღვიძლისა და ხორცის ნაცვლად, რომელსაც მოკლემხედველები გვირჩევენ, როგორც კალციუმის, ფოსფორის, ვიტამინებისა და „სრულად დაბალანსებული“ ცილების წყარო, მხოლოდ სამყურა შეიძლება იყოს. რეკომენდირებულია, რადგან ყველა ეს ნივთიერება წარმოიქმნება სამყურისგან. მაშასადამე, სრულიად უაზრო, უსარგებლო და საზიანოც კია იმის მტკიცება, რომ ასეთი და ასეთი საკვები მდიდარია გარკვეული ვიტამინით, მეორე კი ამა თუ იმ მინერალით, რადგან, გარდა ხალხის შეცდომაში შეყვანისა და დაბნევისა, ასეთი პრეტენზიები არ ემსახურება. ნებისმიერი სასარგებლო დანიშნულება.

ორგანიზმში მკვებავი კომპონენტების ძირითადი ფუნქციებია სამმაგი. უპირველეს ყოვლისა, ისინი ემსახურებიან როგორც სამშენებლო მასალას უჯრედების მშენებლობისა და განახლებისთვის; შემდეგ ისინი წარმოქმნიან აუცილებელ ენერგიას ამ უჯრედების მოძრაობაში დასაყენებლად და სხეულისთვის სითბოს მისაცემად, და ბოლოს, ისინი ამარაგებენ სპეციალიზებულ უჯრედებს მათი პროდუქტიული საქმიანობისთვის საჭირო ნედლეულს.

აუცილებელია ჩვენს ორგანიზმს ისეთივე ზრუნვით მივხედოთ, როგორც მწარმოებელი უვლის თავის ქარხანას. შესაბამისად, ზემოაღნიშნული სამმაგი ფუნქციების ფუნქციონირებისთვის, ჩვენ უნდა მივაწოდოთ ჩვენს სხეულს ყველა საჭირო მკვებავი კომპონენტი, როგორც განუყოფელი მთლიანობა და იმავე დაბალანსებული პროპორციებით, როგორც ბუნება წარმოგვიდგენს მათ.
წინააღმდეგ შემთხვევაში, თუ რაიმე შემადგენელი ნაწილის დეფიციტი იქნება, ეს ფაქტი აუცილებლად უარყოფით გავლენას მოახდენს ორგანიზმის კონსტრუქციასა და მუშაობაზე.

მაგრამ როგორ ექცევა დღევანდელი ცივილიზებული ადამიანი საკუთარ სხეულს? ის ფანტავს, წვავს, კლავს და არღვევს თავისი ნედლეულის მთლიანობას და შემდეგ შემთხვევით ავსებს კუჭს მკვდარი და შხამიანი გვამებით. ამგვარად, გარკვეული კომპონენტის მოხმარებამ შეიძლება ასჯერ გადააჭარბოს მისი ორგანიზმის ნორმალურ მოთხოვნებს, სხვა კომპონენტის მიღების შესაბამისი დეფიციტით.

მოხარშული ხორცისგან თეთრი პური, მაკარონი, ბრინჯი, ტკბილეული, გამჭვირვალე კარაქი და მარგარინი წარმოიქმნება საკმაოდ მარტივი სტრუქტურის უუნარო, პარაზიტული უჯრედები, რომელთა სიმძიმის ქვეშ იხრჩობა საკვებზე დამოკიდებული ადამიანი. მკვლევარ მეცნიერებს შეუძლიათ მარტივად დაამტკიცონ, რომ 50, 100 ან 200 წლის წინ ადამიანის უგუნებობა ძირითადად გადაჭარბებული სიგამხდრე იყო. იმ დღეებში ადამიანს უფრო დიდი წინააღმდეგობის ძალა ჰქონდა და ადამიანის სხეულს შეეძლო გაუძლო არაბუნებრივი საკვები და თავიდან აიცილა ასეთი ნივთიერებების გადაჭარბებული რაოდენობით შეყვანა მადის დაკარგვით, ფაღარათი, ღებინება და სხვა მსგავსი საშუალებებით. თუმცა, დროთა განმავლობაში, ადამიანის ორგანიზმი ემორჩილება გადაგვარებული საკვების ზეწოლას, „ითვისებს“ მათ და აძლევს საშუალებას მათი ჩვილების განუწყვეტელი სიმსუქნე და მათი სახის დაბნელება. ეს ადამიანები პირველებმა ააშენეს და შემდეგ შეინარჩუნეს საკუთარი სტრუქტურის შესაბამისი მარტივი, უსარგებლო, არააქტიური უჯრედები. ამიტომ დღესდღეობით სიგამხდრე ნაკლებად არის გავრცელებული და სამყარო სავსეა მახინჯი, არაბუნებრივი კორპულენტებით.

დღეს ბევრი ბავშვი იბადება უღირსობის საშინელი ტვირთით და არააქტიური უჯრედები. მათი უბრალო მოაზროვნე მშობლები ამაყობენ ჩვილების სიმსუქნეთა და მათი სახის სიმამაცით. ზოგჯერ ეს სიმსუქნე ისეთი უზარმაზარი განზომილებისაა, რომ აშინებს მათ, ვისაც ესმის მისი ნამდვილი ბუნება. მიუხედავად ამისა, სულელი ადამიანები წარმოადგენენ ამ ურჩხულებს ბავშვთა საკვების შეფუთვაზე, როგორც კარგი ჯანმრთელობის უტყუარ ნიშნებს.

ადამიანის ორგანიზმი დიდ ძალისხმევას აკეთებს, რომ გარკვეული კონტროლის ქვეშ შეინარჩუნოს პარაზიტული და გამოუსადეგარი უჯრედების ზედმეტად გამრავლება, მათი განაწილებით სხეულის ყველა თავისუფალ ნაწილზე: ზედა და ქვედა კიდურებზე, ნიკაპზე, მუცლის კანის ქვეშ. და თეძოები და სხვაგან. თუმცა ხდება ისე, რომ ზოგჯერ ამ უჯრედებიდან ზოგიერთი ახერხებს ამ კონტროლის ჩამორთმევას, საზოგადოებრივი ცხოვრებისგან განცალკევებას, დამოუკიდებლობას, ინდივიდუალური არსებობის დაწყებას და უსაზღვროდ გამრავლებას. ძალიან ხშირად ორგანიზმი ახერხებს ამ უჯრედების ჯგუფების შენარჩუნებას ერთ ადგილზე და ხელს უშლის მათ გავრცელებას. შედეგად წარმოქმნილ ზრდას უწოდებენ "კეთილთვისებიანი ნეოპლაზმი" ან "კეთილთვისებიანი სიმსივნე" და ის უნდა განვასხვავოთ იმ წარმონაქმნისგან, რომელიც თავისუფლად იშლება სხეულის სხვადასხვა ნაწილებზე.

ცილებით (და განსაკუთრებით ცხოველური ცილებით) აყვავების მიზნით და რომელიც ცნობილია როგორც „ავთვისებიანი ნეოპლაზმი“ ან უბრალოდ, როგორც კიბო.

ხაზგასმით უნდა აღინიშნოს ის ფაქტი, რომ სამზარეულო არ არის ერთადერთი ფაქტორი, რომელიც იწვევს საკვების კვებითი ღირებულების დაკარგვას. თეთრი ფქვილი და გაპრიალებული ბრინჯი საზიანო საკვებია მაშინაც კი, როცა უმი ჭამით. გამხმარი ჩალაც კი არ არის სრულყოფილი საკვები, მიუხედავად იმისა, რომ მას შეუძლია ცოცხალი არსების შენარჩუნება. იდეალური საკვები შეიძლება იყოს ხორბლის ყუნწი ყურთან ერთად, თუ მას ზაფხულში მწვანედ მიირთმევენ და ზამთარში მშრალი. ძროხისთვის და ცხვრისთვის მთაზე ჩვეულებრივი ბალახი არ შეიძლება ჩაითვალოს სრულყოფილ საკვებად. ამ ცხოველებმა თავიანთი ევოლუცია თავისუფალ ბუნებაში გაიარეს, ერთდროულად იკვებებიან ბალახებით, ფოთლებით, ხილით და ბოსტნეულით. სწორედ ამიტომ ხდება დაავადების განსაკუთრებული შემთხვევები იმ ცხოველებს შორის, რომლებსაც ადამიანის ჩარევით უარი ეთქვათ მათი უჯრედების მოთხოვნილებების შესაბამის საკვებზე. მიუხედავად ამისა, ცხოველების ორგანოები, რომლებიც იკვებებიან ყველაზე ჩვეულებრივი ბალახებით, არ ექვემდებარება ისეთ საფრთხეებს, როგორიც არის ადამიანის; არც მიკრობებია მათთვის ისეთი საშინელება, როგორიც ჩვენთვის, იმ მარტივი მიზეზის გამო, რომ მათ არ აქვთ სამზარეულო. არ შეიძლება კიბოს უჯრედებს მივცეთ ნორმალური უჯრედების მაღალი თვისებები და დაუბრუნოთ ისინი საზოგადოების წიაღში ხილის მოხმარებით, რომლებიც მართლაც ღარიბია ცილებით, მაგრამ მდიდარია ვიტამინებით და სხვა კომპონენტებით. უმაღლესი კვებითი ღირებულება, მაშინ დედამიწაზე არც ერთი პრეპარატი ვერასოდეს შეძლებს ამ ამოცანის შესრულებას. მედიკამენტებითა და ოპერაციებით კიბოს განკურნების ყველა მცდელობა აბსოლუტურად უშედეგოა და განწირულია სრული წარუმატებლობისთვის. მაგრამ გონიერ კაცს არასოდეს არ უნდა აწუხებდეს კიბო, თუ ის არ დაარღვევს თავისი ნედლეულის მთლიანობას.

ამრიგად, უჯრედები, რომლებიც წარმოიქმნება ქათმის და ბრინჯისგან, სუპისგან, შემწვარი ღვიძლისგან, პურისა და კარაქისგან, თაფლისგან, ჯემისგან და ტკბილეულისგან, მოკლებულია რაიმე სასარგებლო სამუშაოს შესრულების უნარს. ადამიანის სხეულის აქტიური, სპეციალიზებული და სრულიად ჯანსაღი უჯრედები იბადება მხოლოდ უმი ხილისა და ბოსტნეულისგან; სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, იმ პროტეინებიდან, რომლებიც ადამიანის სხეულში შეჰყავთ ათასობით სხვადასხვა მკვებავ კომპონენტს ბუნებრივ და ცოცხალ მდგომარეობაში, და რომელთა ჭამას ზოგჯერ სურს, როგორც ერთგვარი „არაკვებითი“ ფუფუნება. ახლა ყველამ უნდა

შეძლებს გააცნობიეროს მშობლის მიერ ჩადენილი დანაშაულის უზარმაზარი დანაშაული, რომელიც ეუბნება შვილს სადილის წინ ხილით მადა არ გაუფუჭოს, რადგან მალე უნდა ჭამოს. ეს უდრის იმის თქმას, რომ არ შეჭამოს ათასობით სხვადასხვა ნედლეული, რომელიც აუცილებელია მისი ორგანიზმისთვის ბუნებრივ და ცოცხალ მდგომარეობაში, არამედ დაელოდოს რამდენიმე მათგანის მკვდარ და უსიცოცხლო ცხედრებს, რომლებსაც იგი აპირებს მისცეს. მალე საჭმლის სახით.

მოხარშული ადამიანები ბედნიერები არიან იმ აზრით, რომ საკვები, რომელსაც ისინი მოიხმარენ, მდიდარია კალორიებით. ახლა, კალორიები შეიძლება იყოს სასარგებლო მხოლოდ მაშინ, როდესაც მათგან სრულად იქნება გამოყენებული. როდესაც კუნთოვანი უჯრედების რაოდენობა მცირეა და ისინიც კი სუსტი, დაავადებული და ელასტიურობას მოკლებულია, კალორიების დიდი ნაწილი გამოუყენებელი რჩება და ორგანიზმისთვის საკმაო უბედურების მიყენების შემდეგ ორგანიზმს არასასურველი სახით ტოვებს. სითბოს და უმიზნოდ იკარგება. როცა ღია ცის ქვეშ ვანთებთ ცეცხლს, ამ ცეცხლის ენერგია უაზროდ იკარგება, მაგრამ როცა ამ ცეცხლს ქარხნის ძრავში ვწვავთ, ის სრულად ემსახურება მას. მოხარშული საკვების საშუალებით საკვებიდან დამოკიდებულმა სხეულში შეიტანა კალორიების მიღება სამჯერ ან ოთხჯერ აღემატება მისი ორგანიზმის ფუნქციურ მოთხოვნილებებს. ნედლი საკვებიდან მიღებული კალორიები სრულად ემსახურება თავის მიზანს, რადგან ასეთ საკვებს თან ახლავს ამ კალორიების გამოყენებისათვის აუცილებელი ყველა ფაქტორი.

ბიოლოგებისა და ექიმების მოვალეობა უნდა იყოს, წაახალისონ ადამიანები, რომ არ გამოეყოთ საკვები ნივთიერებები ერთმანეთისგან, არამედ ყოველთვის მოიხმარონ ისინი ერთად, ბუნებრივად დაბალანსებულ პროპორციებში და ცოცხალ უჯრედებთან ერთად. მათ არასოდეს უნდა ისაუბრონ ცალკეული საკვები კომპონენტების სარგებლიანობაზე, არამედ უნდა ხაზგასმით აღვნიშნოთ მათი შეუცვლელობა; ისევე, როგორც ჩვენ მიგვაჩნია ბენზინის სისუფთავე არა მხოლოდ თვითმფრინავისთვის სასარგებლო, არამედ შეუცვლელად. მათ არასოდეს უნდა ისაუბრონ რაიმე კონკრეტული ვიტამინის სარგებლიანობაზე, არამედ უნდა გაამახვილონ ყურადღება მათი მთლიანობის დარღვევისა და მათი განადგურების საფრთხეებზ

ზოგადად, კვების შესახებ მთელი მეცნიერება შეიძლება შეჯამდეს ორ ძირითად პუნქტში და მთელი კაცობრიობის საზრუნავი იყოს:

1.ადამიანის კვება მთლიანად ცოცხალი უჯრედებისგან უნდა შედგებოდეს. მხოლოდ იმ საკვებ პროდუქტებს, რომლებიც შედგება ცოცხალი უჯრედებისგან, აქვთ ყველა ის თვისება, რომელიც აუცილებელია ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად. ადამიანი არ არის ნეკროფაგი. მას არ შეუძლია იყოს ხორცისმჭამელი, ვიდრე ჰაერში ბუზი დაიჭიროს და ცოცხლად გადაყლაპოს, ან ველური მხეცივით ნადავლი დაშალოს და მთელი წიაღითა და ძვლებით აჭმევს.

2. ბუნებაში არსებობს როგორც ჩვეულებრივი, ასევე რჩეული ბოსტნეულის სხეულები. ყველაზე სრულყოფილი და უაღრესად მკვებავი ბოსტნეულის სხეულები არის უკეთესი ჯიშები ხილი, მწვანე ბოსტნეული, მარცვლეული და ფესვები.

მოხარშული საკვების მირთმევით ადამიანი მადას ხურავს ოთხი სახეობის დეგენერირებული ნივთიერებით და თავის ორგანიზმს ართმევს ათასობით სხვა აუცილებელ კომპონენტს. ამ მტკიცების ნათელი დადასტურებაა ის ფაქტი, რომ ათასობით სამედიცინო დანიშნულებას შორის ძნელია იპოვოთ ისეთი, რომელშიც რომელიმე ვიტამინი ან სხვა არ არის მითითებული, მაგრამ ძლივს შეხვდებით რეცეპტს, სადაც ცილების, ცხიმების და ნახშირწყლების სახელებია ნახსენები.

მოკლედ, ადამიანი სრულყოფილად სარგებლობს ჯანმრთელობით, როდესაც იკვებება მხოლოდ უმი ვეგანური საკვებით, ის ავად არის იმდენად, რამდენადაც ის მოიხმარს მოხარშულ საკვებს და ის კვდება, როდესაც ის მხოლოდ ასეთი დიეტით ცხოვრობს.

როგორ იბადება დაავადებები

ავიღოთ ჯირკვალი, რომელიც შედგება მილიარდობით უჯრედისგან. ეს უჯრედები მრავალი სახისაა, რომელთაგან თითოეულს აქვს თავისი განსაკუთრებული ფუნქცია ან მოვალეობა. ამრიგად, არსებობს კუნთოვანი უჯრედები და ეპითელური უჯრედები, ასევე არის ნერვული უჯრედები და უჯრედები მრავალი სხვა მიზნებისთვის. მაგრამ ნებისმიერი მოცემული ჯირკვლის უჯრედების მთავარი ფუნქცია სითხის გამოყოფაა.

ადამიანის ჯირკვლებს, რომლებიც ჭამს მოხარშულ საკვებს, აქვთ უჯრედების სრული კომპლექტი, შესაძლოა, უფრო მეტიც, მაგრამ მათი მხოლოდ მეოთხედი ან მეხუთე არის შესაფერისი ნებისმიერი სასარგებლო სამუშაოსთვის და ეს არც ისე ადეკვატურად. პროტეინი

მარტო, განსაკუთრებით მკვდარი ცხოველური ცილა, რომელსაც ახლომხედველები თვლიან, როგორც სრულყოფილ სამშენებლო მასალას, შეუძლია შექმნას პრიმიტიული ტიპის უფორმო, უუნარო და უსარგებლო უჯრედის მხოლოდ უმარტივესი სტრუქტურა. მათი აგებულებით, ეს უჯრედები წააგავს ყველაზე ელემენტარული ხასიათის იმ პრიმიტიულ ორგანიზმებს, რომლებიც პირველად გამოჩნდნენ დედამიწაზე ევოლუციური განვითარების ადრეულ ეტაპებზე და რომლებიც აშენდა ყველაზე გავრცელებული სამშენებლო მასალით: ცილები, ცხიმები და ნახშირწყლები.

თუმცა, მომდევნო მილიონობით საუკუნის განმავლობაში, ამ პირველყოფილმა ერთუჯრედულმა ორგანიზმებმა გაიარეს ხანგრძლივი ევოლუციური პროცესი უმაღლესი ხარისხის საკვები ნივთიერებების, კერძოდ, ჩვენთვის ცნობილი და უცნობი ვიტამინებისა და მინერალების დახმარებით. ამ ევოლუციის დროს ისინი განვითარდნენ და გააჩინეს სხვადასხვა უფრო რთული ორგანიზმები. ჩვენ შეგვიძლია დავინახოთ ორგანიზმების ამ ისტორიული განვითარების მოკლე მიმოხილვა ცხოველის ემბრიონში, მისი განაყოფიერების მომენტიდან მის სრულ განვითარებამდე. იგივე პროცესი მეორდება ცალკეული ადამიანის უჯრედების განვითარების დროს.

მოცემულ ჯირკვალში ყველა სპეციალიზირებულ უჯრედს გააჩნია კონკრეტული მექანიზმები, რომელთა ორგანიზება და ფორმირება შესაძლებელია მხოლოდ სპეციალური მკვებავი კომპონენტების მიწოდებით აქტიური მუშაობისთვის. ახლა, ამ მექანიზმების პროდუქტიული ფუნქციებისთვის საჭირო ნედლეულის მიწოდება შესაძლებელია მხოლოდ ნედლეული საკვებით. მოხარშული ყვავილების ნექტარისგან თაფლს ვერც ერთი ფუტკარი ვერ გააკეთებს!

როდესაც სპეციალური კომპონენტები არ აღწევს უჯრედს საკმარისი რაოდენობით, მისი განვითარება შენელდება ან შეიძლება შეჩერდეს კიდეც. ეს იწვევს სხვადასხვა დაავადებულ უჯრედებს, როგორიცაა ცხიმოვანი, ანაპლასტიკური, ავთვისებიანი ან კიბოს უჯრედები, მაკროფაგები, მეგაკარიოციტები, პოლიკარიოციტები და ა.შ.

ამდენად, არა მხოლოდ ამ ჯირკვლის უჯრედების უმეტესობა არა მიაღწიოს სპეციალიზაციას (დიფერენციაციას), მაგრამ ასევე სითხეების სეკრეციისთვის საჭირო ნედლეული არ აღწევს იმ რამდენიმე უჯრედს, რომლებიც ჯერ კიდევ ინარჩუნებენ მუშაობის უნარს, რის შედეგადაც ჯირკვალი ვერ ახერხებს წარმოების სათანადო დონის შენარჩუნებას. სწორედ ამ გზით არის ჯირკვალი

დაავადებული დაავადებით. უჯრედების არადამაკმაყოფილებელი განვითარება და არასათანადო ფუნქციონირება შეიძლება მოხდეს ყველა სხვა ორგანოსა და სისტემაშიც, რის შედეგადაც გამოვლინდება შესაბამისი დაავადებები.

ზოგჯერ გარკვეული ჯირკვალი ან ორგანო იმდენად ზიანდება რომ მისი მოხსნა გარდაუვალი ხდება. იმის მაგივრად, რომ მიიღონ ყველაზე ბუნებრივი ზომები, რათა თავიდან აიცილონ ამ ორგანოს განადგურება, მამაკაცები უდიდეს უბედურებას იღებენ მის ამოსაღებად და შემდეგ ამაყობენ ასეთი სასწაულის აღსრულებით. ნედლი ვეგანი ადამიანისთვის სავსებით ნათელია, რომ არცერთ წამალს არ შეუძლია გადაგვარებული უჯრედის ნორმალურ მდგომარეობაში აღდგენა და შრომის სათანადო უნარის დაბრუნება.

ნედლეულს მიკრობების არ ეშინია, რადგან დაცულია მათ წინააღმდეგ ბუნებრივი ძალებით. მიკრობებს არ შეუძლიათ ზიანი მიაყენონ სრულად განვითარებულ და სპეციალიზებულ (დიფერენცირებულ) უჯრედებს. ისინი ავრცელებენ თავიანთ ბოროტებას სუსტ და დელიკატურ უჯრედებზე.

სინამდვილეში, მოხარშული მჭამელი თავის არსებობას ევალება იმ რამდენიმე უმი საკვებს, რომელსაც ის ზოგჯერ ჭამს მხოლოდ სიამოვნებისთვის, მათი სრული მნიშვნელობის გათვალისწინების გარეშე. ახლა, იმის გამო, რომ ადამიანის ორგანიზმს შეუძლია შეინარჩუნოს თავისი არსებობა წარმოუდგენლად მცირე რაოდენობით საკვებით, ეს მცირე რაოდენობით ნედლეული საკვები საკმარისია გარკვეული დროის შესანარჩუნებლად.

დღეს, კვების ყველაზე დიდი ექსპერტებიც კი ჩვეულებრივ მიიჩნევენ, რომ გაფუჭება და დაბინძურება არის საკვები პროდუქტების ერთადერთ დეფექტად. ისინი მკვებავ, სასარგებლო და ნორმალურად თვლიან ყველა იმ საკვებს, რომელიც არის ახალი, სუფთა და „კარგად მოხარშული“. მათში ათასობით არსებითი კომპონენტის არარსებობა მათ საერთოდ არ აწუხებს. როცა ამის შესახებ ახსენებენ, პასუხობენ, რომ ხილსაც ჭამენ. ეს ყველაზე უაზრო პასუხია. ადამიანის ორგანიზმის დაავადებები სწორედ იქიდან იღებს სათავეს, რომ ჩვენ გამოვყოფთ საკვებ კომპონენტებს ერთმანეთისგან და შემდეგ ცალ-ცალკე ვხმარობთ, როგორც შემთხვევით, ყოველგვარი გეგმის გარეშე.

საკვები პროდუქტების კვებითი ღირებულება უნდა ვეძებოთ არა ჯიშში მოხმარებული საკვები, მაგრამ შემადგენელი კომპონენტების მრავალფეროვნებით

იმ საკვებს. ყველაზე ჩვეულებრივი ბალახი, თავისთავად, უფრო მდიდარია მისი მკვებავი კომპონენტების რაოდენობით და კერძების მთელი კრებულით, რომლებიც მიირთმევენ ყველაზე მდიდრულ ბანკეტებში. ეს არის მეცნიერების განაჩენი.

იმართება მრავალი სამედიცინო კონფერენცია დაავადებების პროფილაქტიკისთვის, სადაც მეორეხარისხოვან საკითხებზე საათობით საუბრის შემდეგ, სამედიცინო მეცნიერების წამყვანი წარმომადგენლები სადილისთვის იკრიბებიან მდიდრულად მორთული მაგიდების გარშემო. შემდეგ, უგულებელყოფენ ძირითად და სრულად დაბალანსებულ საკვებს, რომელიც წარმოიქმნება დაავადების პროფილაქტიკისთვის ბუნების შესანიშნავ ლაბორატორიაში და რომელიც შეიცავს ათასობით ცოცხალ ნივთიერებას, ისინი ჭურჭლით ივსებიან დეგენერირებული და მკვდარი გვამებით. რაც უფრო უარესია, ბევრი მათგანი, ბუნებრივ საკვებ ნივთიერებებს არც თუ ისე აუცილებელს მიიჩნევს, ავსებს კვების პროგრამას ყავით და სიგარეტით. ნება მიბოძეთ ექიმებმა მაპატიონ ამ სიმკაცრის გამო, მაგრამ მცირე დაფიქრების შემდეგ აუცილებლად უნდა დამეთანხმონ, რომ ეს არ არის სწორი კვების სისტემა და რომ დროა სერიოზულად განიხილონ ძირითადი ცვლილების შეტანა კვების ამჟამინდელ მცდარ წესებში.

ოდესღაც აზიის ზოგიერთ ქვეყანაში კრიმინალებს, რომლებსაც სიკვდილით სჯიდნენ, მხოლოდ მოხარშული ხორცით იკვებებოდნენ. ისინი ჩვეულებრივ იღუპებოდნენ 28-30 დღის განმავლობაში, ხოლო სრული შიმშილის შემთხვევაში ადამიანი შეიძლება დარჩეს ცოცხალი 70 დღის განმავლობაში. ეს ნიშნავს, რომ მოხარშული ხორცი არა მხოლოდ ღარიბი საკვებია, არამედ ის ტოქსინებით, რომლებსაც ის გამოიმუშავებს, ნამდვილად არის შხამი, რომელიც შედარებით მოკლე დროში კლავს ადამიანს.

საყოველთაოდ ცნობილია, რომ ადამიანები, რომლებიც მოიხმარენ ჭარბი რაოდენობით გაპრიალებულ ბრინჯს, ექვემდებარებიან ბერიბერის, რომელიც კლავს პაციენტს დიდი ტანჯვის გამოწვევის შემდეგ. ახლა, ალბათ, ბერიბერის ყველაზე მნიშვნელოვანი სიმპტომია პოლინევრიტი, მაგრამ ეს არ არის დაავადების ერთადერთი სიმპტომი; ეს მხოლოდ ერთ-ერთი სიმპტომია. არც ვიტამინი B1-ის დეფიციტია ამ დაავადების ერთადერთი მიზეზი, როგორც ეს ზოგადად ვარაუდობენ. გაპრიალებული ბრინჯი არ შეიცავს არცერთ ცნობილ ან უცნობ ვიტამინს. თეთრი პური და, ზოგადად, ყველა პრეპარატი

თეთრი ფქვილისგან არის ზუსტად ისეთივე მახასიათებლები, როგორიც გაპრიალებულ ბრინჯს აქვს. იგივე ეხება ხელოვნურ შაქარს და გამჭვირვალე ცხიმებს, რომლებიც წარმოადგენენ მხოლოდ ერთი ან მეორის წარმომადგენლებს ათასობით საკვები შემადგენელი ნაწილიდან.

ზემოაღნიშნული საკვები, რომელიც აყალიბებს მოხარშულის ძირითად დიეტას, არის სიკვდილის გამომწვევი მთავარი ფაქტორები, მხოლოდ ისინი კლავენ ადამიანს ფაღარათის, ინფექციური დაავადებების, რევმატიზმის, პოდაგრის, სკლეროზის, დიაბეტის, აპოპლექსიის, კიბოს და მრავალი სახის საფარქვეშ. სხვა დაავადებები. ზოგჯერ ისინი კლავენ მხოლოდ ერთი წლის ასაკში, სხვა დროს ხუთი, 10, 50 ან 70 წლის ასაკში, რაც დამოკიდებულია მოხმარებული საკვების ორი კატეგორიის შედარებით პროპორციებზე (მოხარშული საკვები და უმი საკვები) და მემკვიდრეობითობის ხარისხი. ინდივიდზე გადაცემული წინააღმდეგობა.

არასათანადო კვების შედეგად, დღესდღეობით ბევრ დედას არ აქვს რძე ჩვილებისთვის, ამიტომ ზოგიერთი მათგანი ჩვილს კვებავს ხმელი რძით, ორცხობილა, თეთრი პური და ჩაი. სრულიად ბუნებრივად, ბავშვი იწყებს გაფუჭებას და დაღლილობას. ასეთი პაციენტებით სავსეა მსოფლიოს ბავშვთა საავადმყოფოები და ბავშვთა სახლები.

საკმარისია ასეთ ბავშვებს მივცეთ მხოლოდ ორი ჭიქა ხილის წვენი ყოველდღიურად, რათა მათ სრულად აღიდგინონ ჯანმრთელობა ორ კვირაში. მაგრამ საკვებზე დამოკიდებული დიეტოლოგები, უგულებელყოფენ ხილის აუცილებლობას, ატარებენ ყველანაირ მტკივნეულ ექსპერიმენტს ბავშვის გაფუჭებულ სხეულზე და მისგან სისხლის ბოლო წვეთების ამოღების შემდეგ ცდილობენ მის კვებას ხმელი რძით, ხორცის ექსტრაქტებით. , ხელოვნური ვიტამინები და სხვადასხვა პრეპარატები. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ბუნებით მოწოდებული საკვები კომპონენტების ჰარმონიული ბალანსის უგულებელყოფით, ისინი იწყებენ ექსპერიმენტებს ამ ბავშვის გაფითრებულ სხეულზე რამდენიმე შემადგენელი ნაწილის საშუალებით, რომელთა შესახებაც მათ ლაბორატორიებში მიიღეს გარკვეული ფრაგმენტული ცოდნა. თუ ეს ბავშვი არ მოიპოვებს ბუნებრივ საკვებს როგორმე ან სხვაგვარად, ის, რა თქმა უნდა, მოკვდება და ასეთი სიკვდილი, მართლაც, ათასობით იქნება. მაგრამ, რაც კიდევ უფრო საშინელია, ბევრი გულუბრყვილო დიეტოლოგი ასეთ ბავშვებს არ აძლევს უფლებას მიირთვან უმი ხილი იმ რწმენით, რომ მათი სუსტი კუჭი ვერ ახერხებს მის მონელებას, ან, საუკეთესო შემთხვევაში, ხილის საკითხს უტოვებს შეხედულებისამებრ. ბავშვთა მშობლები, რაც შეეხება

ეს, როგორც უმნიშვნელო მნიშვნელობის არასაჭირო ფუფუნება. მოწმე ის ფაქტი, რომ ბევრ საავადმყოფოში ნახავთ ხორცს, ორცხობილას, ჩირს, შაქარს, ჩაის, მარგარინს, ბრინჯს, თეთრ პურს, ხელოვნურ ვიტამინებს და წამლებს რამდენიც გინდათ, მაგრამ ხილის გამოწურვის ერთ მოწყობილობას ვერ ნახავთ. წვენები, ხილის ყიდვა კი არ არის სავალდებულო. ასეთი საავადმყოფოებიდან ათეულობით ბავშვის გვამი გამოჰყავთ, მაგრამ არავის სურს ამ სიკვდილზე პასუხისმგებელი კვების არაბუნებრივი სისტემა დააკისროს.

მივმართავ ყველა ექიმის ჰუმანიტარულ გრძნობებს. დაე, სერიოზულად გაითვალისწინონ ეს საკითხი. ვეკითხები ყველა უნივერსიტეტის ლექტორს და ყველა პასუხისმგებელ ორგანოს და მსოფლიოს ყველა ქვეყნის ჯანდაცვის სამინისტროს, ზრუნავენ თუ არა თავიანთი ხალხის ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე. თუ ეს ასეა, მათ უნდა შეუფერხებლად შეუდგეს მუშაობას. ჩემი განცხადებები არ არის უბრალო ჰიპოთეზა, არამედ უტყუარი ფაქტები, რომლებსაც მკითხველს წარვუდგენ არა ზღვის გოჭებზე ექსპერიმენტების შედეგად, არამედ ჩემი ოჯახის და ჩემი ოჯახის ცოცხალი მაგალითით.

ავადმყოფობის პრევენციისა და განკურნების საუკეთესო საშუალება და ამავდროულად ცხოვრების დონის ასამაღლებლად არის ჯანდაცვის ყველა სამინისტროს გამოყოფა უმნიშვნელო ბიუჯეტი საინფორმაციო განყოფილებების შესაქმნელად, მასების გასაცნობად. ზიანი, რომელიც მიყენებულია საჭმლის მომზადებით, აგრეთვე საკვები პროდუქტებით, რომლებსაც აკლიათ ვიტამინები, განსაკუთრებით თეთრი პური, ბრინჯი, ხორცი, გამწმენდი ცხიმები, შაქარი, ჩაი, ყავა, ალკოჰოლური და უალკოჰოლო სასმელები. შემდეგ მათ უნდა დაარწმუნონ ადამიანები შეძლებისდაგვარად შეამცირონ მოხარშული საკვების მოხმარება და თანდათანობითი ცვლილებები შეიტანონ მათ კვების ჩ

ბუნებრივია, რადგან ყველა ადამიანი არ არის გონივრული, შეუძლებელია ყველა ერთბაშად ხდებოდეს ნედლეულის მჭამელი, მაგრამ აუცილებელია, რომ ადამიანები ბავშვობიდანვე გაეცნონ თავიანთი სხეულის სათანადო ნედლეულს, განთავისუფლდნენ. მცდარი და საშიში ცრურწმენები და უნდა გვესმოდეს, რომ მათ და მათ შვილებს ჯანმრთელობასა და ძალას არ აძლევს ქათმის წვნიანი, ბრინჯი, კოტლეტი, კვერცხი და ძროხის სტეიკი, არამედ ამოღებული ხორბალი, სტაფილო, პომიდორი, თხილი, ყურძენი და ა.შ. მაგალითად, 52 წლის განმავლობაში ხორცისა და სხვა მოხარშული საკვების მიღების შედეგად, მთელი ძალა დავკარგე და შემეძლო.

არ ახვიდეთ ორი საფეხურით ისე, რომ არ იგრძნოთ სუნთქვა; მაგრამ დღეს, რვა წლის განმავლობაში მოხარშული საკვებისგან თავის შეკავების შემდეგ, ყველაზე მარტივად შემიძლია მთებზე ასვლა.

არ ვიცი, რა მეცნიერული საფუძველზე დღესდღეობით უამრავ ბავშვთა სახლსა და საბავშვო ბაღში ათავსებენ ბავშვებს ბისკვიტების ყუთებს, რათა დაეხმარონ საკუთარ თავს, როცა სურთ.
ამ მავნე ნივთიერებების ყუთები უნდა შეიცვალოს ზაფხულში ახალი ხილის, სტაფილოების, კიტრისა და პომიდვრის კალათებით, ზამთარში კი ჩირით, საიდანაც ბავშვებს უნდა მიეცეთ საშუალება ნებისმიერ დროს თავისუფლად და იმდენი ჭამონ. დღის. შემდეგ ყველა დაინახავს, თუ როგორ, ბუნების კანონების მიხედვით, ბავშვები ავტომატურად დაიწყებენ ხილის მოხმარებას დეგენერირებული საკვების ნაცვლად, რითაც უზრუნველყოფენ საკუთარ ჯანმრთელობას საკუთარი ხელით.

ნედლეულის კვების სისტემა უნდა იქნას მიღებული ყველა სახის საავადმყოფოებში პაციენტები და საზოგადოება უნდა იყოს ინფორმირებული მიღებული შედეგების შესახებ. ძალიან სასარგებლო რეფორმები შეიძლება გატარდეს საჯარო რესტორნებში. მოხარშული კერძების „სიამოვნებისგან“ სრულად მოკლების გარეშე, რამდენადაც ისინი სასიკვდილოა, ამ დროისთვის შესაძლებელია მათი რაოდენობის შემცირება მინიმუმ 50 პროცენტით და დანაკარგის ჩანაცვლება ახალი სალათებითა და უმი კომპოტებით. სეზონის ხილის მრავალი სახეობა. ამგვარად, არამარტო კერძები უფრო მრავალფეროვანი და სასიამოვნო გახდება, არამედ გაძლიერდება ხალხის ჯანმრთელობაც და მნიშვნელოვანი დაზოგვა მოხდება საზოგადოებრივ ეკონომიკაში.

მას შემდეგ რაც საზოგადოება გაეცნობა მოხარშული საკვების მავნე ზემოქმედებას, ისინი შეეცდებიან თავიდან აიცილონ ისინი. ასევე, მოიძებნება უამრავი გონიერი ადამიანი, რომლებიც დაახრჩობენ თავიანთი დამოკიდებულების ხმას, მიჰყვებიან ჩვენს მაგალითს და სრული ნედლეულის პრაქტიკით უზრუნველყოფენ საკუთარი და მათი ოჯახის სრულყოფილ ჯანმრთელობას. ადამიანები, რომლებმაც დაკარგეს გამოჯანმრთელების ყოველგვარი იმედი, ან რომლებიც დაიმახინჯეს არაბუნებრივი სისულელეებით, მიხვდებიან, რომ ნედლეულის მკაცრი დაცვით, მხოლოდ რამდენიმე თვეში შეძლებენ მიაღწიონ ჯანმრთელობას, რაზეც ყოველთვის ოცნებობდნენ.

ადამიანები აქვეყნებენ უამრავ წიგნს თერაპიული ეფექტის საჩვენებლად ცალკეული ხილისა და ბოსტნეულის თვისებები, როგორიცაა ყურძენი, ფინიკი, ვაშლი, ორგანოები, ხახვი ან ბოლოკი, და მათი მოხმარების სპეციალური მეთოდების შემუშავებით, ისინი ცდილობენ ამ ოპერაციების ინვესტირებას მეცნიერული მსჯელობით. სინამდვილეში, უმი მცენარის ყველა საკვები სახეობა არის სრულყოფილი საკვები და აქვს იგივე თვისებები. რა დაავადებაც არ უნდა აწუხებდეს ადამიანს, ისინი აკმაყოფილებენ ორგანიზმის მოთხოვნებს, აწესრიგებენ ორგანოების ფუნქციებს, აღადგენენ ავადმყოფის ჯანმრთელობას. ინფორმაცია ასეთი ჭეშმარიტების შესახებ უსასყიდლოდ უნდა განთავსდეს საზოგადოების განკარგულებაში, რადგან ასეთი რჩევებისთვის რაიმე თანხის მიღება არაადამიანურია.

მოხარშულის დიეტა სავსეა საბედისწერო წინააღმდეგობებით. ხშირ შემთხვევაში მავნე საკვები პროდუქტები რეკომენდებულია, როგორც სასარგებლო, ხოლო საკმაოდ აუცილებელი საკვები წარმოდგენილია როგორც მავნე და მკაცრად აკრძალულია. ეს იმიტომ ხდება, რომ მოხარშული მჭამელთა გამოცდილება ემყარება საკვები პროდუქტების უშუალო, აშკარა და წინააღმდეგობრივ ეფექტებს და ლაბორატორიაში გაკეთებულ მცდარ გამოთვლებს. მილიონობით უდანაშაულო ადამიანი იღუპება ამ წინააღმდეგობრივი და მცდარი გათვლების შედეგად.

ყველაზე სანდო გზამკვლევი არის ნედლეულის ფუნდამენტური და სრულყოფილი გამოცდილება, რის შედეგადაც ყველა ის შეცდომა, წინააღმდეგობა და გაუგებრობა, რაც არსებობს სამედიცინო მეცნიერებაში, ზოგადად და განსაკუთრებით დიეტოლოგიაში, ერთხელ გამოაშკარავდება და გამოსწორდება. ყველასთვის. აუცილებელია იმ გამოცდილების მაგალითების შორს გამრავლება და მიღებული შედეგების გაცნობა მთელი კაცობრიობისთვის.

ყველაზე უარესი დანაშაულია ახალშობილის შეჩვევა მოხარშულ საკვებს

როდესაც ყველასთვის ცხადი ხდება, რომ მოხარშული ჭამა არის არაბუნებრივი ჩვევა, რომ ეს არის ადამიანის ყველა დაავადების მიზეზი და რომ ეს ისეთი საშინელი დამოკიდებულებაა, რომ მას შემდეგ რაც ადამიანი მისი დაუნდობელი ხელმწიფების მსხვერპლი გახდება, მსხვერპლს იშვიათად შეუძლია გათავისუფლდეს. თვითონ ისევ მისი კლანჭებიდან რა უფლება აქვს გონივრულ ადამიანს შეიყვანოს იგი ორგანიზმში

უდანაშაულო ახალშობილი ბავშვი საკუთარი ხელით? რა უფლება აქვს მას გაანადგუროს თავისი პატარა ბავშვის ორგანოები ცეცხლზე დამწვარი, განადგურებული, მოკლული საკვებით? განა ეს არ არის ყველაზე დაუნდობელი ყველა დანაშაულიდან, არ არის ის ფაქტიურად მკვლელობა, სასტიკი მკვლელობა? მე თვითონ მოვკალი ჩემი ორი საყვარელი შვილი ასე ჩემი ხელით და კარგად ვიცი დანაშაულის სიდიადე.

სინამდვილეში, ყველა საკვებზე დამოკიდებული მშობელი ფილიციდია. წმყოში საუკუნეში არავინ კვდება ბუნებრივი სიკვდილით. ყველა სიკვდილი გამოწვეულია მოხარშული კერძებით გამოწვეული დაავადებების შედეგი და ადამიანები, რომლებიც ბავშვებს მოხარშული საკვების ჭამას ასწავლიან, მათი მშობლები არიან. მოხარშულმა მშობლებმა სრულად უნდა გააცნობიერონ, რომ პასუხისმგებლობა შვილების ყველა დაავადებასა და აშლილობაზე პირდაპირ მათ მხრებზეა. მათ უნდა აწონ-დაწონონ ეს საკითხი ყველაზე სერიოზულად, სანამ ჩვეულ შეცდომებს განაგრძობენ.
ყველა კიბოს ან გულის ინსულტს საფუძველი ეყრება ბავშვისთვის მიცემული მოხარშული საკვების პირველი ნაჭრით, მაშინაც კი, როდესაც დაავადება ვლინდება ყველაზე მოწინავე ასაკში.

შეიძლება ითქვას, რომ ზრდასრულ ადამიანებს უჭირთ მთლიანად მოხარშული საკვების მოწყვეტა. მაშ, ძალიან კარგი, ამ შემთხვევაში დაე, განაგრძონ თავიანთი დამღუპველი ჩვევები თავიანთი გულისთვის. მაგრამ რა აიძულებს მათ დაწვეს ჩვილი ბავშვის განუყოფელი ნედლეული, გაანადგურონ, ჩამოართვან მათ ყველაზე მნიშვნელოვანი კომპონენტები, გარდაქმნან ისინი მავნე ნივთიერებებად და შემდეგ მისცენ ბავშვს? ეს არაადამიანური საქციელი უდანაშაულო ბავშვების მიმართ, ეს ბარბაროსობა, აუცილებლად უნდა შეწყდეს.

მეცნიერების არც ერთი წესი არ არსებობს, რომელიც მშობელს არ უშლის ხელს, შვილს თეთრი პურის, გაპრიალებული ბრინჯის ან მაკარონის ნაცვლად აჩუქოს ამონაყარი ხორბალი; სტაფილოს, ფორთოხლის, ყურძნისა და ვაშლის ახალი წვენები ხმელი რძის ნაცვლად; უმი ხილი კომპოტის ნაცვლად; ნიგოზი, ნუში, ამონაყარი ლობიო და ბარდა ხორცისა და ცხიმების ნაცვლად. უმი საკვების ჭამით ბავშვი სარგებლობს ჯანსაღი, ბედნიერი, ხანგრძლივი ცხოვრებით, ხოლო ალტერნატიული დიეტა მიჰყავს დაავადებამდე და უდროო სიკვდილამდე. შეგიძლიათ დარწმუნებული იყოთ, რომ ბავშვს მთელი სულით სურს უმი საკვები. ის ითხოვს, რომ ნედლეული ხელუხლებლად მიიღოს და მასზე უდავო უფლება აქვს.

ექიმმა ან მშობელმა, რომელიც არ არის მოკლებული საღი აზრისა და სინდისისგან, უნდა მოიქცეს შესაბამისად, ყოველგვარი ყოყმანის გარეშე.

როდესაც სამი ან ოთხი თვის ასაკში იწყება ბავშვის ორგანოები არარეგულარული ოპერაციისთვის, შორსმჭვრეტელი ექიმი უნიშნავს ორ-სამ სახეობის ხელოვნურ ვიტამინს ცეცხლზე დამწვარი ათასობით ნივთიერების ნაცვლად, ან მაქსიმუმ გვირჩევს, როგორც ერთგვარ წამალს, რამდენიმე გაზომილ კოვზ ხილს. წვენს, რითაც მოისვენებს როგორც საკუთარ, ისე ბავშვის მშობლების სინდისს. რატომ უნდა განიცდიდეს ბავშვს ვიტამინის დეფიციტი, თუ დედა მისი ხელით არ ანადგურებს ნატურალურ საკვებში არსებულ ვიტამინებს?

მოდით, ერთი წუთით დავხუჭოთ თვალები და წარმოვიდგინოთ საკუთარი თავისთვის მთელი სასწაული, რომელსაც ბუნება ახდენს. როგორც კი ხორბლის ერთ მარცვალს პირის ღრუს საშუალებით შევიყვანთ ადამიანის ორგანიზმში, ორგანიზმი იღებს ამ მარცვლს, არღვევს და ანაწილებს მთელ სხეულს. ათასობით სხვადასხვა ნივთიერება, რომელიც კონცენტრირებულია ამ მარცვალში, მოძრაობს ყველა მიმართულებით და თითოეული მათგანი მიდის თავისი მოვალეობის შესასრულებლად. ამრიგად, ხორბლის მარცვლის სხვადასხვა საკვები შემადგენელი ასრულებენ ათიათასობით განსხვავებულ დავალებას და ატარებენ ორგანიზმის ბიოლოგიურ ფუნქციებს ყოველგვარი ხარვეზისა და ხარვეზის გარეშე.

მაგრამ რა ხდება, როდესაც კუჭში შევიყვანთ ნაჭერს თეთრი პური? ის უმიზნოდ აყენებს კუჭის მუშაობას; იწვება და უსარგებლო სიცხეში გადაიქცევა, ან, საუკეთესო შემთხვევაში, რამდენიმე უნამუსო აგურისა თუ ქვის დასამატებლად მიდის ზოგიერთ უნაყოფო, უსარგებლო უჯრედებზე. ადამიანის გული, რომელიც სუფთა ხორბალით იკვებება, სიმინდის მარცვალივით მტკიცე და ძლიერია, ხოლო თეთრ პურის მჭამელის გული ისეთივე სუსტი და ფხვიერია, როგორც პური, რომელსაც ის ჭამს. ამის მოწმე იყავით გულის უკმარისობის მზარდი რიცხვი.

რაღაც სასწაულით დღეს მთელი მსოფლიო გონს მოვიდეს და მივიღოთ ნედლეულის მიღების პრაქტიკა, გარდა იმ შემთხვევებისა, რომლებიც ძალიან განვითარებულია მათი დაავადებებით, არ იქნება უდროო სიკვდილი მომდევნო სამი-ოთხი ათწლეულის განმავლობაში, სანამ მოხუცები.

ადამიანები უკიდურეს სიბერეს აღწევს. როგორც არის, მოხარშული ჭამით გამოწვეული სიკვდილი რამდენჯერმე აღემატება უდიდეს ომებში მომხდარ სიკვდილს.

ყველა უმწეო ბავშვის სახელით კიდევ ერთხელ მივმართავ ყველა მეცნიერს, სწავლის კაცები, ერების ლიდერები, ჯანდაცვის სამინისტროები, მშობლები და გულკეთილი კაცები მთელ მსოფლიოში, რათა დაუყონებლივ შეწყდეს ეს საშინელი დანაშაული პატარა ბავშვების წინააღმდეგ. ყოველი დღის დაგვიანება ათასობით უდანაშაულო სიცოცხლეს უჯდება. მოზრდილ ადამიანებს შეუძლიათ თავისუფლად შესწირონ სიცოცხლე მოხარშული საკვების საბედისწერო სიამოვნებას და ამგვარად თავი მოიკლას, მაგრამ ვინ მისცა მათ უფლება დახოცონ თავიანთი ღარიბი შვილები, მით უმეტეს, რომ ეს საკვები, მათ სიამოვნებისგან შორს, მხოლოდ ავსებს. ბავშვები ზიზღით? უაზროა იმის მტკიცება, რომ როცა ბავშვი გაიზრდება, დაინახავს სხვების ჭამას და მერე თავად გაუჩნდება ჭამის სურვილი. უპირველეს ყოვლისა, ბარბაროსობა, როგორიცაა მოხარშული ჭამა, არ შეიძლება დიდხანს გაგრძელდეს და ჩვენ შეიძლება დარწმუნებით ველით უმი ჭამის ადრეულ გამარჯვებას. შემდეგ არის მილიონობით ადამიანი, ვინც ხედავს სხვების ალკოჰოლიზმს ან ნარკომანიას, მაგრამ თავს კარგად იცავს ასეთი მანკიერებისგან. ჩემი შვილი უკვე 6 წლისაა (ეს ეხება 1963 წელს, როდესაც დაიწერა წიგნის ეს ნაწილი) და ის შეუძლია ყველაფრის გაგება; ის ხედავს მოხარშულ საჭმელს, რომელსაც სხვები მიირთმევენ, მაგრამ თავად მას მთელი სულით ეზიზღება. რომელი ოპიუმიანი ასწავლის თავის ჩვილ შვილს ნარკომანიის შეძენას აკვანიდან?
რომელი საღი აზრი უბიძგებს კაცს, გასწიროს საკუთარი შვილი და გახადოს იგი მისი საზიზღარი ჩვევების ადრეული თანამგზავრი, რათა სანქცირებული იყოს და გააგრძელოს თავისი პირადი დამოკიდებულებები? დაე მშობლებმა ჯერ ბუნების კანონებით აღზარდონ ჯანსაღი შვილი და შემდეგ, როცა ის გაიზრდება, მისი მომავალი მოქმედების გზა თავისუფალ ნებაზე დატოვონ, როგორც ამას ყველა სხვა მანკიერების შემთხვევაში აკეთებენ.

ამ სტრიქონების წაკითხვის შემდეგ ვერც ერთი გონიერი მშობელი ვერ იპოვის გამართლებას იმაში, რომ სხვა ხელისუფლებამ სრულიად განსხვავებული რჩევა მისცა. თუ იგი აგრძელებს სიმართლის ხმის იგნორირებას, მან მხრებზე უნდა აიღოს პასუხისმგებლობა შვილის ჯანმრთელობის გაფუჭებისა და მისი მომავლის შელახვის შესახებ. ადამიანს არ უნდა ჰქონდეს ელემენტარული განსჯა, რომ 10 000 ნივთიერება ჩაანაცვლოს ნულოვანი ნივთიერებით, ცოცხალი უჯრედები მკვდარი უჯრედებით, სრულად დაბალანსებული ნედლეული გადაგვარებული მასალით, ბუნებრივი.

ნუტრიენტები არაბუნებრივი საკვებით, ამონაყარი ხორბალი თეთრი პურით, მწვანე ბარდა ხორცით და ახალი ხილი ჯემით.

გასტროლატრულმა ბიოლოგებმა უნდა დაამტკიცონ, რომ ბუნებას აქვს დაუშვა შეცდომა, რომ არ წარმოგვიდგინა საკვები ა
მოხარშული სახელმწიფო

საჯაროდ მივმართავ ყველა მეცნიერს ან დაადასტურონ ჩემი შეხედულებები და გამოაცხადონ ისინი მთელ მსოფლიოს, ან დაამტკიცონ, რომ ბუნებრივი საკვების ცეცხლზე დაყენებისას არანაირი დანაკარგი არ ხდება მათ საკვებ კომპონენტებში ან ენერგეტიკულ შემცველობაში; არ ხდება ცოცხალი მცენარეული უჯრედების სიკვდილი და არ ხდება ცვლილებები ატომების კონსტიტუციაში. მათ ასევე უნდა დაამტკიცონ, რომ ადამიანის ორგანიზმისთვის საკვები ნივთიერებების შექმნისას მოწიფულმა შეცდომა დაუშვა, რომ არ წარმოგვიდგინა საკვები "გასუფთავებულ", მოხარშულ ან დამწვარ მდგომარეობაში, რომ ქარხნებში და სამზარეულოებში ჩატარებული ოპერაციები არის მეცნიერული ღონისძიებები, რომლებიც მიზნად ისახავს ბუნების შეცდომების გამოსწორებას და რომ ხელოვნური ხელოვნური ვიტამინები უფრო მეტი კვებითი ღირებულებაა, ვიდრე ბუნებაში ნაპოვნი ვიტამინები. თუ ეს ვერ მოხერხდა, მათ უნდა აღიარონ აქამდე დაშვებული ტრაგიკული შეცდომები და ერთხელ სამუდამოდ გააუქმონ მოხარშული კერძები, თავი შეაფარონ სამყაროს სიბრძნეს და შეაჩერონ დედამიწის ბუნების მიერ შექმნილი ბუნებრივი საკვები პროდუქტების შემადგენლობაში ჩარევა. დაე, მათ, ვინც თავს ხორცმჭამელად თვლიან, მიირთვან თავიანთი ხორცი, თუ შეუძლიათ, სუფთა და მთლიანი, როგორც ამას ხორცისმჭამელი მხეცები აკეთებენ, მისი უჯრედების მოკვლისა და რაიმე გზით გადაგვარების გარეშე.

ჩვენ არ გვაქვს უფლება შევაწუხოთ ბუნების მიერ შექმნილი ნედლეულის მთლიანობა ადამიანის ორგანიზმისთვის, როდესაც ჩვენს ხელთ არსებული ყველა სამეცნიერო საშუალებებით ვერ შევძლებთ უმცირესი ერთუჯრედიანი ორგანიზმის შექმნას; როდესაც ჩვენთვის ცნობილი ყველა კვებითი კომპონენტის დახმარებით, ჩვენ არ შეგვიძლია ორგანიზმის ხელოვნურად გამოკვება და სიცოცხლის შენარჩუნება; და როდესაც ჩვენ ძლივს მოვახერხეთ სიმინდის მარცვალში არსებული ნივთიერებების მეათასედი ნაწილის ამოცნობა. მართალია, დიდი კვლევა ჩატარდა და მნიშვნელოვანი პროგრესი იქნა მიღწეული სხვადასხვა საკვები ნივთიერებების და, შედეგად, მრავალი მნიშვნელოვანი საკვები ნივთიერებების ამოცნობაში.

შემადგენელი ნაწილები აღმოჩენილია, მაგრამ ყველა ამ აღმოჩენას არ შეიძლება ჰქონდეს უფრო დიდი მნიშვნელობა, ვიდრე ხელოვნური თანამგზავრების გამოგონება. განსხვავება ხელოვნურ ვიტამინებსა და საკვებ კომპონენტებს შორის, რომლებიც ქმნიან სიმინდის მარცვალს, იგივე რიგია, როგორც განსხვავება ადამიანის მიერ შექმნილ ხელოვნურ თანამგზავრებსა და ციურ სხეულებს შორის, რომლებიც ქმნიან მთელ ჩვენს გალაქტიკურ სისტემას. მეცნიერები, რომლებიც ხელოვნურ თანამგზავრებს ქმნიან, არასოდეს ფიქრობენ არსებული გალაქტიკების განადგურებას და მათ მიერ ახლად შექმნილი ვარსკვლავთშორისი სხეულებით ჩანაცვლებას.

ჩვენი საუკეთესო კურსია ბუნების კანონების გულდასმით შესწავლა ცხოველური და მცენარეული ორგანიზმების ევოლუცია. მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ უნდა გავაუქმოთ ბუნების მუშაობა და შემდეგ შევეცადოთ მისი აღდგენა საცოდავი ჯირკვლის ექსტრაქტებისა და ხელოვნური ვიტამინების დახმარებით.

როდესაც კარტოფილს ან ტვინში კარაქში მოვათავსებთ და შეწვას ვიწყებთ, პირველივე წუთიდან ვიწყებთ მისი განადგურების პროცესს.
ის მაშინვე იწყებს წივილს, ჭკნებას, ყავისფერდება და შემდეგ ხმება, ხოლო თუ ოპერაციას ცოტა ხანს გავაგრძელებთ, იფშვნება და იქცევა ცუდ ფერფლად. ეს მადისაღმძვრელი სუნი, რომელიც ჩვენს ნესტოებს კბენს, არის ბუნებრივი საკვების ყველაზე ძვირფასი შემადგენელი სუნი, რომელიც იცინის ჩვენს გრძნობებზე და ქრება ჰაერში.

ტერმინები "სამზადისი" და "საცხობი" არ უნდა იქნას გამოყენებული ამ მნიშვნელობით მომზადება, მშენებლობა და გაუმჯობესება, როგორც აქამდე გამოიყენებოდა; ისინი უფრო მეტად უნდა გამოიყენონ დანგრევის, განადგურების, დაწვის, მოკვლის ან განადგურების გრძნობის გადმოსაცემად, რადგან ამ ოპერაციებით ჩვენ ვანადგურებთ ყველაზე ძვირფას ნივთიერებებს, რომლებიც სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია ჩვენი ორგანიზმისთვის და ამით ჩვენ ჩავდივართ ყველაზე საზარელ დანაშაულს კაცობრიობის წინააღმდეგ. .

ბავშვს ეზიზღება მოხარშული საკვების გემო, რომელიც
მადისაღმძვრელად მოეჩვენება მხოლოდ საკვებზე დამოკიდებულს, ისევე როგორც
ნარკომანისთვის ოპიუმი სასიამოვნოა

უბრალო ადამიანებმა შეიძლება იფიქრონ, რომ ჩამორთმევა სასტიკი იქნებოდა ბავშვებს მოხარშული კერძების გემოთი მიღებული სიამოვნება. ასეთი

ადამიანებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ ფაქტობრივად, მოხარშული საკვები საერთოდ არ არის გემრიელი; ისინი გემრიელად ეჩვენებათ მხოლოდ საკვებზე დამოკიდებულს, ისევე როგორც ოპიუმი სასიამოვნოა ნარკომანისთვის. აქამდე არავინ ყოფილა, ვინც ამ მარტივ სიმართლეს გვეუბნებოდა, რადგან უხსოვარი დროიდან არავინ იყო თავისუფალი საკვების დამოკიდებულებისგან.

ახალშობილის ორგანოები ადაპტირებულია მხოლოდ ნედლი საკვების შემადგენლობასთან. ბავშვს ძალიან უყვარს უმი ხილი და ბოსტნეული.
ის უდიდესი კმაყოფილებით ჭამს უმი მარცვლეულს, კარტოფილს, ლობიოს, ბადრიჯანს, მწვანე ბარდასა და ოსპს, რომლებიც მისთვის ძალიან გემრიელია, მაგრამ მოხარშულისთვის საზიზღარია.

პატარა ბავშვი არანაირ სიამოვნებას არ იღებს მოხარშული კერძების გემოდან; მთელი სულით ეზიზღება და გაურბის მათ და დიდი ტკივილით ყლაპავს იმ არაბუნებრივი საჭმელს. მაგრამ ღარიბ, უბრალო მშობელს ეს არ ესმის. იგი ხელმძღვანელობს მხოლოდ საკუთარი დამოკიდებულებით და ცდილობდა ბავშვს კარგად გამოკვებოს, ის აგრძელებს ყელში ამ საზიზღარ საკვებს ისე, რომ ბავშვს აქცევს სრულყოფილ ნარკომანად, რითაც ანადგურებს მის ჯანმრთელობას და ბედნიერებას.

მისი ცხოვრების პირველი რამდენიმე წლის განმავლობაში, ბავშვი ატარებს საშინელებას ბრძოლა არაბუნებრივი საკვები პროდუქტების წინააღმდეგ. ეს აშკარად ჩანს ბავშვთა მრავალრიცხოვანი დაავადებით და კუჭის ხშირი აშლილობით, რომლითაც ბავშვები ავადდებიან, ასევე ჩვილ ბავშვთა სიკვდილიანობის მაღალი მაჩვენებლით. ბავშვი არის ახალი აშენებული, სრულყოფილი ქარხანა. ის არასოდეს გახდება ავად, თუ ჩვენ მივაწოდებთ ბუნებრივ საკვებს მისი ორგანოების ნორმალური კვების საქმიანობისთვის.

უმი ვეგანიზმის უნივერსალური მიღება არის ერთადერთი გზა ყველას გასათავისუფლებლად კაცობრიობა ერთხელ სამუდამოდ ავადმყოფობის წყევლისგან. ნედლეულის გავრცელება უნდა დაიწყოს ავადმყოფებით, ახალშობილი ბავშვებით, აუცილებელი ნებისყოფითა და სიბრძნით დაჯილდოვებული ადამიანებით და ნედლეულის მჭამელი ბავშვების გონიერი მშობლებით, რომლებიც ვალდებულნი იქნებიან თავიანთი სახლებიდან გამორიცხონ უხარისხო საკვების ყოველგვარი კვალი. რომ შვილებს ცდუნება არ დააყენონ. მოხარშული საკვებისგან ნებაყოფლობითი თავის შეკავების საწყისი პერიოდი გაგრძელდება იმ დღემდე, როდესაც ხელისუფლება აზრზე მოვა

მათი გრძნობები და გადაწყვეტენ გამოაცხადონ უმი ჭამა სავალდებულოდ, რითაც აღასრულონ ბუნების წინდახედული ნება უცოდინარი, დაუსწავლელი მასების მიმართ. დადგება დრო, როცა ნედლეულის ჭამა მთელ მსოფლიოში გაბატონდება. იმ კურთხეულ მომავალში, კულინარია ცნობილი როგორც დანაშაული.

მოხარშული ჭამის ჩვევის სწრაფად გაუქმების სავარაუდო სირთულე არ უნდა იქცეს მის მიერ მიყენებული ზიანის უარყოფის საბაბად. არავინ ცდილობს ქურდობის, ძარცვისა და მკვლელობის გამართლებას, თუმცა ამ საშინელ ჭირთა აღმოფხვრა ადამიანთა საზოგადოებისგან ვერ მოხერხდა. არსებითი საკითხია, მეცნიერებმა პრინციპულად აღიარონ და საზოგადოებას განაცხადონ, რომ საკვების მომზადების ოპერაცია არასწორი, არაბუნებრივი და საშიშია და ეს არის ავადმყოფობის პირდაპირი მიზეზი. მეორეხარისხოვანი საკითხი ნედლეულის მიღების რეალურ პრაქტიკაში ჩართვასთან დაკავშირებით შეიძლება დარჩეს მოვლენების შემდგომ მიმდინარეობაზე.

მოხარშულმა ჭამამ თანმიმდევრულად გამოიწვია საკვებისადმი დამოკიდებულება, დაავადებები, სამედიცინო მეცნიერება და ფარმაკოლოგია. სამედიცინო მეცნიერების საბოლოო მიზანი არის ადამიანის დეგენერირებული და დაზიანებული ორგანოების გამოსწორება და განახლება. სამედიცინო მეცნიერების ნაცვლად ნედლეულს აქვს თავისი მეცნიერება ან ჯანმრთელობა, რომლის მიზანია თავიდან აიცილოს ზემოაღნიშნული გადაგვარებები და უზრუნველყოს ჯანსაღი, ბედნიერი, ხანგრძლივი და მშვიდობიანი ცხოვრება დღევანდელი და მომავალი თაობებისთვის. ყველა დაავადება გამოწვეულია ბუნების კანონების დარღვევით. უმი ჭამა აიძულებს ადამიანებს პატივი სცენ ამ კანონებს.

უმი ჭამის პრაქტიკა ჩემს ოჯახში

ის, რომ 60 წლის ასაკში ვახერხებ ამ სტრიქონების წერას უმი-ჭამა. შვიდი თუ რვა წლის წინ ჩემი გული ისეთ ცუდ მდგომარეობაში იყო, რომ გულის შეტევა გარდაუვალი ჩანდა. რამდენიმე საფეხურით ასვლისას სუნთქვაშეკრული მქონდა; საკმარისი ძალა არ მქონდა, რომ ვედრო წყალი ამეწია. ყაბზობა, საჭმლის მონელების დარღვევა, გულძმარვა, უძილობა, თავის ტკივილი, გროვა, ჩიყვი, სკლეროზი, მაღალი წნევა, ტაქიკარდია, ქრონიკული ბრონქიტი, ბუასილი და ხშირი გაციება დიდი ხნის განმავლობაში ჩემი ცხოვრების თანამგზავრები იყო. უმი ჭამის წყალობით, მე გავთავისუფლდი ყველა იმ აშლილობისგან. მე მუდმივად დავწიე არტერიული წნევა 18-20-დან 13-მდე, ხოლო პულსი 80-90-დან 58-60-მდე. ყოველგვარი დაღლილობის ნიშნის გარეშე,

თაჯრიშამდე და უკან (24 კილომეტრის მანძილი) ოთხ საათში სიარული შემიძლია, თხასავით ავძვერი მთებზე, კიბეზე მძიმე ჩემოდნები ავწიე და როცა დრო მაქვს 12 კილომეტრის გასეირნებას ჩვეულებრივად ვატარებ. მე, რომელსაც ოდესღაც ქრონიკული ბრონქიტი მაწუხებდა და წელიწადში რამდენჯერმე გრიპით ვიწვევდი, ბოლო რამდენიმე წლის განმავლობაში არც კი მცივა და მთელი წელი ღია ცის ქვეშ მძინავს. ზამთარში და ზაფხულში, არც სიცივისა და არც მიკრობების შიშის გარეშე.

წლების წინ ჩიყვის ისეთი ძლიერი შეტევა დამემართა, რომ შეხება არ შემეძლო ჩემი დიდი თითის სახსრები; დღეს შემიძლია მათი გადატრიალება მთელი ძალით ტკივილის გარეშე. სად არის მსოფლიოში მსგავსი შედეგები მიღებული ატოფანის, ACTH-ის, დიგიტალისის, ბრომიდების, იოდის, ასპირინის, ანტიბიოტიკების და ათასობით სხვა მედიკამენტის საშუალებით?

გული, რომელიც მუშაობს 58 დარტყმით წუთში, შეიძლება დარწმუნებით ველოდოთ, რომ გააგრძელებს მუშაობას მრავალი წლის განმავლობაში ინსულტის საფრთხის გარეშე. მოხარშული კვების პირობებში, როგორიცაა პულსის სიხშირის დაცემა, ხდება მხოლოდ მაშინ, როდესაც გული სუსტია, მაგრამ ჩემს შემთხვევაში ეს არის ჩემი საჭმლის მომნელებელი ორგანოების მუშაობის რეგულარობის ბუნებრივი შედეგი.

უაღრესად საგულისხმოა, რომ როდესაც ვცდილობ კუჭის გადატვირთვას რამდენჯერმე ნორმალური რაოდენობით ნატურალური საკვებით, ისინი დიდხანს არ ჩერდებიან კუჭში, არამედ ერთბაშად გადადიან ნაწლავებში და ტოვებენ სხეულს რამდენიმე საათში, ზემოქმედების გარეშე. ნებისმიერი დაშლა და საჭმლის მომნელებელი დარღვევების წარმოქმნის ან რაიმე დისკომფორტის გამოწვევის გარეშე. ამ მდგომარეობაში პულსი მემატება არაუმეტეს ოთხი-ხუთი დარტყმით წუთში, ხოლო როცა ვცდილობ თავი "დაკმაყოფილდეს" მოხარშული საკვებით, როგორც "ჩვეულებრივი ადამიანი", გული მაშინვე მატულობს 85-90-მდე. და დღეები სჭირდება ჩემს კუჭს, რომ აღიდგინოს სიმსუბუქის ნორმალური შეგრძნება.

ჩემთან ერთად მესამე შვილს ვზრდი, როგორც ნედლეულს.
ის უკვე შვიდი წლისაა, მაგრამ დეგენერირებული საკვების ერთი ნაჭერიც არ ჩაუვლია პირში. მისი ჯანმრთელობაა

სრულყოფილების განსახიერება. ახლა ვხედავ, რა დიდი განსხვავებაა ნედლეულსა და მოხარშულ ბავშვებს შორის. ასი უმი მჭამელი ბავშვის აღზრდა უფრო ადვილია, ვიდრე ერთი მოხარშული ბავშვი. ადამიანს არასოდეს აქვს საშუალება იფიქროს ბავშვთა დაავადებებზე, როგორიცაა შემცივნება და გაციება, დიარეა და ყაბზობა, ან უსიამოვნება ბავშვის ზედმეტად ან ძალიან ცოტა ჭამაზე. ლარნაკივით ხალისიანია და როცა მოისურვებს, სუფრასთან მიდის და ყველაფერში ეხმარება, რისი ჭამაც უყვარს. უკრავს, მღერის და ცეკვავს მთელი დღე ყოველგვარი ახირებისა და კაპრიზების გარეშე, ტირილის გარეშე, გარშემომყოფებისთვის უსიამოვნების გარეშე.
საღამოს ზუსტად 8 საათზე მიდის დასაძინებლად და რამდენიმე წუთი თავისთვის სიმღერის შემდეგ თვალებს ხუჭავს და დილის 6 საათამდე ტოპივით სძინავს. უფრო მეტიც, ყველაზე საყურადღებო ფაქტია, რომ პირველი რამდენიმე თვის შემდეგ ჩვენ შეგვიძლია გავიხსენოთ მხოლოდ სამი ან ოთხი შემთხვევა, როდესაც ის ღამით გაიღვიძა. იმდენად ღრმა და მშვიდია მისი ძილი, რომ არანაირი ხმაური და მოძრაობა არ იწვევს მის გაღვიძებას.

როდესაც საბავშვო ბაღის სხვა ბავშვები სხედან საუზმის მაგიდასთან, რათა მიირთვან პური და ყველი, პური და კარაქი, ნამცხვრები და ა.

როცა მეგობრებთან სტუმრად ვართ, ის სრული გულგრილად უყურებს იმ გადატვირთულ ჩაის მაგიდებს, რომლებზეც ადამიანები სხედან და „ტკბებიან“ ყველანაირი ნამცხვრით და ტკბილეულით. არასოდეს გამოთქვამს სურვილს, თუნდაც ცნობისმოყვარეობის გამო, რომელიმე მათგანი დააგემოვნოს. სწორედ ამ გზით უნდა აღიზარდოს ყველა ნედლეულის მჭამელი ბავშვი.

ჩემი მეუღლე, რომელსაც არასოდეს ვაიძულებდი ჩემს შეხედულებებს, თანდათან შეცვალა კვების სისტემა შვილისა და ჯანმრთელობისთვის, ახლა უკვე სრულფასოვანი ნედლეული გახდა და საკმაოდ კმაყოფილია თავისი მდგომარეობით. დასაწყისისთვის, მან საერთოდ უარი თქვა ხორცზე, შემდეგ კი შეამცირა ხორცის გარეშე მოხარშული კერძები კვირაში ერთ-ორამდე.
როგორც ბავშვი ცოტათი გაიზარდა, ის შეიცვალა რამდენიმე მოხარშული კარტოფილით, რომელიც ზოგჯერ მიღებულ იქნა. დაბოლოს, ესეც სრულიად უარი თქვა, როდესაც ერთ დღეს ბავშვმა ჰკითხა: "რა არის ეს უსიამოვნო სუნი, დედა?" ამის შემდეგ მან აიღო მხოლოდ თხელი ნაჭერი მთლიანი პური, რომელსაც ხანდახან ჭამდა ნიგოზთან ერთად, რომელსაც ბავშვი არ უნახავს.

ამიტომ, რომ მან თავი შეიკავოს ყველა მოხარშული საკვებისგან. და ეს ყველაფერი დიდი სირთულის გარეშე განხორციელდა, მას შემდეგ რაც გადაწყვეტილება სერიოზულად იქნა მიღებული. როდესაც სახლში მოხარშული საკვების სუნი არ არის, უმი ჭამა ძალიან მარტივი საქმე ხდება. ეს არის გზა, რომელსაც უნდა მიჰყვეს ყველა ის მშობელი, ვინც აფასებს საკუთარ ჯანმრთელობას და უყვარს შვილები.

ადამიანის ყველა ბოროტი ჩვევა მოხარშულის შედეგია ამა

ნედლეულის ჭამა არენიდან განდევნის ყველა სხვა მანკიერებას, როგორიცაა ალკოჰოლიზმი, თამბაქოს მოწევა, ნარკომანია და სიხარბე. ეს დამოკიდებულებები აღარ შეიძლება ახლდეს უმი ჭამას. ეს მანკიერებები საკვები დამოკიდებულების თანამგზავრებია.

ნედლეულის გამარჯვებით საბოლოოდ დამყარდება მდგრადი მშვიდობა მსოფლიოში და ერებს შორის. ყველა დანაშაული, სიძულვილი, მტრობა, ამპარტავნება, ეჭვიანობა და საერთოდ, ადამიანის ყველა ბოროტი ჩვევა მოხარშული ჭამის შთამომავალია. მოხარშული ჭამის გაუქმებით ადამიანთა ვნებები დაწყნარდება, მათი გონება გაკეთილშობილდება და ცხოვრება ისეთი მარტივი გახდება, რომ კაცები აღარ იქნებიან ვალდებულნი ერთმანეთის ხორცის მოწყვეტა ან სინდისის გაყიდვა ჭურჭლის არეულად.

დიეტის კონცეფცია უნდა შემოიფარგლოს მხოლოდ არაბუნებრივი კვების ჩანაცვლება ბუნებრივით კვების მეთოდი

სრული უმი ჭამა ერთადერთი გზაა კაცობრიობის დაავადებებისგან გასათავისუფლებლად. ნახევრად ზომებს არასდროს მოუტანია და არც არასოდეს მოიტანს რაიმე შედეგს. მოხარშული საკვების ამჟამინდელ პირობებში, სპეციფიკური დიეტის კვებითი ღირებულებების ყველა მიღებული გამოთვლა უნდა განიხილებოდეს როგორც უაზრო. არ აქვს მნიშვნელობა რა დაავადებაა, როდესაც დიეტის საკითხი განიხილება, უნდა ვიფიქროთ მხოლოდ ნედლი და მოხარშული, ბუნებრივი და არაბუნებრივი, სუფთა და გადაგვარებულის თვალსაზრისით. რადიოში, გაზეთებში და სხვადასხვა საშუალებებით ყოველდღიურად გაკეთებული რეკომენდაციები კონკრეტული ვიტამინების, მინერალებისა და ცილების გამოყენების შესახებ და ინფორმაცია მათი კალორიული მნიშვნე

განუხორციელებელია, უსარგებლო და საშიში, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ისინი ეფუძნება ნარკოტიკების და ცხოველური საკვების გამოყენებას.

ცალკეული მკვებავი ნივთიერებების თვისებების გათვალისწინებისას, ჩვენ საერთოდ არ უნდა ვიფიქროთ იმაზე, თუ რა კონკრეტული ვიტამინები ან სხვა კომპონენტები არსებობს კონკრეტულ საკვებში. ეს არის ყველა სხვადასხვა კომპონენტის უცვლელი არსებობა ყოველ პირში საკვებში, რომელიც სავალდებულო უნდა იყოს. ამიტომ, ჩვენ უნდა ვიზრუნოთ, რომ არცერთი კომპონენტი არ არსებობდეს საკვებში, რომელსაც ჩვენ ვხმარობთ. ეს ის შემთხვევაა, როდესაც ჩვენ ვჭამთ ნედლეულ მცენარეულ საკვებს, ხოლო მოხარშულ საკვებში ისინი ათასობით არ არიან.

საუკუნეების მანძილზე ათასობით სპეციალისტი ამზადებდა დიეტოლოგიას მათი კონკრეტული შესწავლა. მაგრამ რადგან მათ ყურადღება მიაქციეს მხოლოდ მეორეხარისხოვან პრობლემებს და არ გაითვალისწინეს სამზარეულოს ხანძრის შედეგად მიყენებული ზიანი, მათმა კვლევებმა ვერ გამოიღო სასურველი შედეგი და, რაც კიდევ უფრო უარესია, მათი მრავალრიცხოვანი წინააღმდეგობების გამო, ისინი დამღუპველი იყო კაცობრიობისთვის. . ვეგეტარიანელებმაც კი, რომლებიც შეიძლება მათ შორის ყველაზე პროგრესულებად ითვლებოდნენ, არა მხოლოდ მოითმენდნენ ხანძრის შედეგად მიყენებულ ზიანს, არამედ ითმენდნენ თეთრი პურის და რაფინირებული შაქრის გამოყენებას, რომლებიც მოკლებულია ყველა ღირებულ კომპონენტს. მიუხედავად ამისა, უნდა ვაღიაროთ, რომ ადამიანთა დამოკიდებულების დაძლევისას ვეგეტარიანელებმა ყველაზე ციცაბო გზა გაიარეს. ყველაზე რთული ნაბიჯი არის ხორცისგან თავის შეკავება, რის შემდეგაც ხორცის გარეშე დიეტის უმი საკვებით ჩანაცვლება მხოლოდ მცირე ნაბიჯია, თუმცა სწორედ ამ მცირე ნაბიჯით უნდა მიაღწიონ საბოლოო მიზანს. მაშასადამე, მოსალოდნელია, რომ აზრის ყველა ჩრდილის ვეგეტარიანელები მიიღებენ უმი ჭამის პრინციპებს და შეიკრიბებიან ერთი და იგივე დროშის ქვეშ, რათა საფუძველი ჩაუყარონ იმ ბედნიერ ცხოვრებას, რომელიც ყოველთვის იყო კაცობრიობის ოცნება.

როგორც დიეტოლოგიის ექსპერტმა, ამერიკაში დიდი რეპუტაცია მოიპოვა გ.ჰაუზერმა. მაგრამ ჰაუზერიც, როგორიც არის პროგრესული სხვა დიეტოლოგებთან შედარებით, არ ითვალისწინებს საჭმლის მომზადების ზიანს და ამიტომ ცდილობს რეცეპტების საშუალებით აღადგინოს სამზარეულოში მიყენებული ზიანი. ერთი წუთით დავუშვათ, რომ მისი რჩევა

შეიძლება ემსახურებოდეს რაიმე სასარგებლო მიზანს. მაგრამ სად არის ქუჩაში მუშა, ფერმის მუშა თუ ჩვეულებრივი კაცი, რომ იპოვოს ათასი დოლარის გადასახადი, რომელიც უნდა გადაიხადოს, რათა მოიპოვოს ინფორმაცია, რამდენი შავი მოლისანი უნდა მიიღოს დილით, რამდენი საფუარი საღამოს. , ან რამდენი ათასი ერთეული კონკრეტული ვიტამინი უნდა გადაყლაპოს მან ყოველდღიურად?

ეს არ არის სწორი მიდგომა. აუცილებელია მთელის გაცნობა მსოფლიოს რაც შეიძლება საფუძვლიანად ადამიანის ორგანიზმის განუყოფელი ნედლეულით, რადიკალურად შეცვალოს არსებული კვების ჩვევები და შეწყვიტოს კონკრეტული დიეტისა და ინდივიდუალური ვიტამინების რეკომენდაციები.

მეცნიერებმა იციან, რომ არც ერთ ადამიანს, რომელიც იკვებება მხოლოდ პურის, გაპრიალებული ბრინჯის ან ხორცის დიეტით, არ აქვს ხანგრძლივი სიცოცხლის იმედი. მაგრამ ჩვეულებრივმა ადამიანმა ეს არ იცის. მისი აზრით, ეს საკვები შესანიშნავ კვებას იძლევა. როგორ შეგვიძლია გარანტირებული ვიყოთ, რომ გარემოებების ძალის ქვეშ ან სიღარიბის ზეწოლის შედეგად ადამიანი სულელურად არ იკვებება საკუთარ თავს და შვილებს მხოლოდ ამ საკვებით და არ გაანადგურებს საკუთარ თავს ამის შედეგად? ყველაზე გამოჩენილი მეცნიერიც კი, რომელიც კარგად იცნობს ამ საკითხს, ვერ უძლებს თავის სიხარბეს და ის ჭამს იმ წყეულ ნივთიერებებს, რომ ნელა, მაგრამ აუცილებლად იკლავს თავს და ძალიან მალე იკლავს თავს. კიბო ან გულის შეტევა. ამიტომ საკმარისი არ არის ამ იდეების მხოლოდ წიგნებში გავრცელება; აუცილებელია სახელმწიფოს შესაბამისი ორგანოების მობილიზება ხალხის კვების ჩვევებში ძირითადი, დაგეგმილი ცვლილებების დანერგვის მიზნით. აქტიური ზომები უნდა იქნას მიღებული, რათა თანდათან შეზღუდოს საკვები კომპონენტების მასიური ნარჩენები და წაახალისოს ნედლი და დაუბინძურებელი საკვების მოხმარება. ყველა სახის დიეტის საბოლოო მიზანი არის ნედლეულის ჭამა, როდესაც სიტყვა "დიეტა" კარგავს თავის მნიშვნელობას და ადგილს უთმობს გამოთქმას NATURAL NUTRITION ან INTEGRAL AW MATERIALS FOR THE HUM Factory.

ხელოვნური ვიტამინებისა და მინერალების გამოყენება უნდა იყოს გაჩერდა

ბუნებრივ საკვებში მკვებავი კომპონენტების ფარდობითი რაოდენობა ძალიან განსხვავდება, იმ გაგებით, რომ ერთი შემადგენელი ნაწილის ერთი მილიგრამის წინააღმდეგ შეიძლება იყოს მეორე შემადგენელი ნაწილის მეათასედი მილიგრამი და მესამეს მილიგრამის მემილიონედი. მაგრამ შემადგენელი, რომელიც იწონის მილიგრამის მემილიონედს, ისეთივე მნიშვნელოვანია ადამიანის ქარხნისთვის, როგორც ერთი მილიგრამის წონა. ახლა, მომზადების დროს, პირველ რიგში ნადგურდება მხოლოდ ის კომპონენტები, რომლებიც მცირე კვალში არსებობს.

შეიძლება გაინტერესებდეს, რატომ არ წყვეტს ადამიანთა ქარხანა ასეთი დეფექტური ნედლეულით ერთბაშად მუშაობას, როგორც ამას ჩვეულებრივი ქარხანა აკეთებს, მაგრამ აგრძელებს მუშაობას საკმაოდ დიდი ხნის განმავლობაში, რითაც მიიყვანს ადამიანებს მცდარ დასკვნამდე, რომ რაც მათ მადას აკმაყოფილებს, არის საკვები. .

ფაქტია, რომ ადამიანის სხეული ჩვეულებრივი არ არის ქარხანა. ეს არის უზარმაზარი სამყარო მილიარდობით მოსახლეობით, უთვალავი ქარხნებით, სხვადასხვა ორგანიზაციებით, სისტემებით, მაღაზიებით, რეზერვებით და ა.შ. მაშინაც კი, თუ ის საერთოდ არ იღებს საკვებს, მას შეუძლია შეინარჩუნოს სიცოცხლე 70 დღემდე ან კიდევ უფრო მეტს, დაგროვილი რეზერვების გამოყენებით.

ორგანიზმში მოხვედრის შემდეგ საკვები ნივთიერებები ნაწილდება ადამიანის სხეულში სისხლის საშუალებით და თითოეული უჯრედი იღებს მის სტრუქტურასა და სპეციალობას შესაბამის ნივთიერებებს. მაგრამ ჯირკვლების და ორგანოების უჯრედები არაფერს იღებენ იმ რამდენიმე დეგენერირებული შემადგენელისაგან, რომლებიც გვხვდება მოხარშულ საკვებში ისეთი მცირე ჯიშებით, როგორიც შეიძლება თითებზე დათვლა. ისინი აგრძელებენ ლოდინს, შიმშილში და სიღარიბეში, სანამ მათი ბატონი არ მოინდომებს გაშალოს თითები, რათა თავი დაეხმაროს ხახვის, მწვანე ბოსტნეულის ან ხილის ნაჭერს.

ადამიანი არ გრძნობს ცალკეული უჯრედების შიმშილს, რადგან, ჯირკვლოვანი და ორგანული უჯრედების უკიდურესი შიმშილის მიუხედავად, მისი კუჭი სავსეა, მისი დამოკიდებულება კმაყოფილია, ის თავად კმაყოფილია. მაგრამ უფრო მეტად კმაყოფილია უსარგებლო, უსაქმური და უმოქმედო უჯრედები, რომლებიც ხარბად შთანთქავენ შესაბამის „სრულად დაბალანსებულ სამშენებლო მასალებს“.

მათ სტრუქტურებს და "აძლიერებენ და აძლიერებენ" სხეულს მისი მოცულობის გაზრდით.

ეს არის მიზეზი იმისა, რომ 50-60 კილოგრამი ზედმეტი, გამოუსადეგარი უჯრედებით, ეგრეთ წოდებულ ჯანმრთელ, მსუყე და ენერგიულ ადამიანს არ გააჩნია რამდენიმე ასეული გრამი აქტიური, სპეციალიზებული უჯრედი, რომლითაც მისი ამა თუ იმ ჯირკვლის რეგულარულად ფუნქციონირება ხდება. და აწარმოოს უნაკლო პროდუქტები. სანამ ჯირკვლებსა და ორგანოებს არ მოაკლდათ აქტიური უჯრედების უკანასკნელი ნარჩენები, ადამიანს შეუძლია როგორმე გააჭიანუროს თავისი არსებობა; მაგრამ როდესაც ისინი საბოლოოდ დაიხარჯება, სიკვდილი გარდაუვალი ხდება.
შემდეგ "გაჯერებული", "მსუქანი" და "ენერგიული" ადამიანი კვდება ჯირკვლებისა და ორგანოების შიმშილის გამო. მაგალითად, გულის უჯრედები კარგავენ საჭირო ძალასა და ელასტიურობას ნორმალური შეკუმშვისთვის. შემდეგ გული ცდილობს სიტუაციის გადარჩენას მისი უჯრედების რაოდენობის გაზრდით, რის შედეგადაც იგი ფართოვდება ცხოველური ცილებისგან და თეთრი პურის უჯრედებით. - მაგრამ ეს უშედეგოა, რადგან ამ უჯრედებს არ გააჩნიათ რაიმე სასარგებლო სამუშაოს შესრულების უნარი და დიდი დრო არ სჭირდება, სანამ ორგანო საერთოდ შეწყვეტს ცემას.

ჩვენ ზუსტად არ ვიცით, რამდენ სხვადასხვა შემადგენელთან მიდის ხორბლის მარცვლის ან სხვა ბოსტნეულის სხეულის დამზადება. ავიღოთ ჰიპოთეტური, მიახლოებითი რიცხვი, ვთქვათ 10000. ბუნების ყველაზე ელემენტარული კანონების მიხედვით, ჩვენ უნდა ვიმსჯელოთ, რომ ადამიანის ქარხნისთვის საჭირო ნედლეული შედგება 10000 სხვადასხვა ნივთიერებისგან და ამ მასალების მიწოდებისას მნიშვნელოვანია განსაკუთრებული ზრუნვა, რომ ერთი ან მეორე შემადგენელი კომპონენტი არ იყოს. არდამსწრე.
ეს არის ყველაზე ბუნებრივი სისტემა ადამიანური ქარხნის ნორმალური მუშაობის უზრუნველსაყოფად.

ახლა ვნახოთ, რამდენად უხეშია ამ მოხარშული საკვების დიეტოლოგია ასაკი არის. მამაკაცები ატარებენ ამ არსებითი ნივთიერებების მასობრივ განადგურებას და კვებავენ სხეულს მათი შემადგენელი კომპონენტების მხოლოდ რამდენიმე სახეობით.

წლების განმავლობაში მტკივნეული კვლევის შემდეგ ბიოლოგები აღმოაჩენენ, რომ ყველში, კარაქში, ღვიძლში ან ტვინში მხოლოდ 1015 სახის ნივთიერებაა. მოსალოდნელია, რომ ისინი აღიარებდნენ, რომ მათი ხანგრძლივი შრომის შედეგად აღმოაჩინეს, რომ ესა თუ ის საკვები მხოლოდ 10-15 საკვებისგან შედგება.

დაქვეითებული, გაუწონასწორებელი, შხამიანი, გადაგვარებული და მკვდარი ნივთიერებები და ის კომპონენტები, რომლებიც ქმნიან ჩვენს ნედლეულს, 9990 ჯიში არ არის და, შესაბამისად, ეს საკვები იმდენად დეფიციტური, მავნე და საშიშია, რომ მათი გამოყენება საკვებად არ უნდა იყოს. რეკომენდებულია ვინმეს მიერ. სამაგიეროდ, სათითაოდ ასახელებენ ყველა იმ ნივთიერების სახელს, რისი პოვნაც მოახერხეს ამ საკვებში, დეტალურად აღწერენ მათ ფუნქციებს კვებაში და მათი თვისებების ჩამოთვლის შემდეგ რეკომენდაციას უწევენ მათ, როგორც „სასარგებლო“ საკვებს. ისინი არც ერთ სიტყვას არ ახსენებენ ათასობით მკვებავი კომპონენტის არარსებობაზე, არც მათ როლზე საუბრობენ კვებაში ან დამღუპველ შედეგებზე, რომლებიც უცვლელად მოჰყვება მათ არარსებობას.

თუმცა, ეს მოსაზრებები კითხვის საკმაოდ არსებითი ასპექტებია.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ნედლეულის ფუნქციები ასე მრავალფეროვანია ორგანიზმში არსებული საკვები, რომელიც, თუნდაც რაღაც სასწაულით ადამიანმა გაიგოს ისინი, მთელი ცხოვრება არ იქნება საკმარისი მათი უბრალო აღწერისთვის. კვების ერთ-ერთ ელემენტარულ კანონად უნდა მივიჩნიოთ ის ფაქტი, რომ ვერც ერთი მკვებავი შემადგენელი ვერ ემსახურება თავის ნამდვილ მიზანს, თუ იგი მიიღება იზოლირებულად, მთელის გარდა.

როცა ყველაზე ცნობილ მეცნიერსაც კი მიუთითებს, რომ არსებობს თეთრ პურში, რომელსაც ჭამს, ვიტამინების კვალი არ არის, ყოველგვარი ყოყმანის გარეშე უპასუხებს, რომ ასევე ჭამს ვიტამინების შემცველ საკვებს. ამტკიცებენ, რომ არის შემთხვევები, როდესაც ის ნაღმტყორცნებსაც იყენებს. ასეთია სიბრმავე, რომელიც გამოწვეულია საკვებზე დამოკიდებულებით.

რა არის თეთრი პური, თუ არა სახამებელი, შაქარი, ცხიმები, ცილები და რამდენიმე სახის მკვდარი მარილი - სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მხოლოდ უსიცოცხლო ფერფლი 10,000 შემადგენელი ნაწილიდან, რომლებიც ქმნიან ჩვენს ნედლეულს? რა არის რაფინირებული შაქარი, თუ არა ერთ-ერთი ზემოაღნიშნული 10000-დან? რა არის ხორცი, თუ არა შხამის შემცველი ცილები და რამდენიმე დეგენერირებული შემადგენლობის კვალი? მიუხედავად ამისა, ადამიანი ავსებს თავის კუჭს ამ რამდენიმე ნივთიერებით და თავის ორგანოებს ართმევს ათასობით მართლაც აუცილებელ საკვებს. რაც შეეხება მის ორგანოებში წარმოქმნილ დარღვევებს, შეიძლება ჩამოყალ

ზოგიერთი იდეა საავადმყოფოების მონახულების ან სამედიცინო სახელმძღვანელოების ილუსტრაციების შესწავლით. როგორ შეიძლება მოხდეს ასეთი საშინელი დეფორმაციები, წყლულები და წყლულები, თუ არა უმაღლესი საკვები ნივთიერებების არარსებობის გამო?

მიუხედავად იმისა, რომ მეცნიერებმა დღემდე აღმოაჩინეს მხოლოდ 40-50 სახეობის ათასობით მკვებავი კომპონენტი, სამედიცინო ლიტერატურის დიდი ნაწილი ეძღვნება ამ ნივთიერებების ზემოქმედების აღწერას, რომლებიც ასევე ქმნიან სხვა სამედიცინო საქმიანობის დიდ ნაწილს. გარდა ამისა, კომერციული დაწესებულებების უზარმაზარი ქსელი გავრცელდა მთელ მსოფლიოში ამ ნივთიერებების წარმოებისა და გავრცელების მიზნით.

ჩვენ კარგად შეგვიძლია წარმოვიდგინოთ, როგორი იქნება სიტუაცია, თუ ამ 40-50 შემადგენელი ნაწილის ნაცვლად, მკვლევარებმა ერთ დღეს მოახერხეს 400 ან 500-ის პოვნა, რომ აღარაფერი ვთქვათ 4000 ან 5000 სახის ნივთიერებაზე. დღევანდელმა კაცმა, როგორც ჩანს, დაკარგა მისი სხეულისთვის საჭირო რეალური ნედლეულის მთლიანობა; ან ისინი დაუყოვნებლივ არ არიან მის განკარგულებაში, ან შეუძლებელი თვლის მათ მოპოვებას. ამიტომ მან უნდა ჩაიხედოს ყველა კუთხე-კუნჭულში, რათა აღმოაჩინოს ისინი სათითაოდ, რათა დააკმაყოფილოს მისი ორგანიზმის მოთხოვნილებები. მკვლევარები მეცნიერებად მიიჩნევენ მხოლოდ იმ ნივთიერებებს, რომელთა ფორმულები მათთვის ცნობილია და იბეჭდება წიგნებში. ვინაიდან მათ არ აქვთ ცოდნა ხორბლის მარცვლის შემადგენელი კომპონენტების სრული ფორმულების შესახებ, მათ ვერ ხედავენ მასში რაიმე მეცნიერულს. ეს არის „საერთო“ ნივთიერება, რომელიც ადვილად მოსაპოვებელია, ყველგან უხვადაა და ყველასთვის ცნობილია. მაგრამ სრულიად განსხვავებული საკითხია, როდესაც ისინი ახერხებენ ახალი მკვებავი კომპონენტის აღმოჩენას და მისი ფორმულის პოვნას. შემდეგ ხდება მეცნიერული; მისი აღმოჩენა შეფასებულია, როგორც დიდი ტრიუმფი მედიცინის სფეროში და, უფრო მეტიც, ის ახალ ხალისს და ენთუზიაზმს ნერგავს ქარხნებში, აფთიაქებსა და კლინიკებში. და ეს ყველაფერი იმიტომ, რომ ადამიანს არ სურს უარი თქვას თავის თეთრ პურზე.

რაც არ უნდა მოხდეს, ადამიანებმა ბოლოს და ბოლოს უნდა აღიარონ, რომ დაავადებისგან თავის დაღწევის ერთადერთი გზა არის ჯერ მკაცრად შეზღუდვა და შემდეგ მთლიანად აკრძალვა ჩვენი საკვები კომპონენტების მასობრივი განადგურების.

ამ მიზნით პასუხისმგებელმა ორგანოებმა უნდა განახორციელონ ინტენსიური საჯაროობა და უნდა მიიღოს აქტიური ზომები მასობრივი განადგურების თავიდან ასაცილებლად

მკვებავი კომპონენტები. მათ უნდა მიიღონ ახალი ჯიშის კერძები უმი საკვები პროდუქტების ნარევებიდან და რეკომენდაცია გაუწიონ საზოგადოებას, რომლის კვების ჩვევები შემდეგ თანდათანობით შეიცვლება. შედეგად, დაავადებები, რომლებიც ახლა აწუხებს კაცობრიობას, თანდათან აღმოიფხვრება და უზარმაზარი ეკონომიკა დაზარალდება ჩვენი ცხოვრების ღირებულებაზე.

სანამ ნედლეულები გავხდებოდით, ჩვენი ოჯახი ყოველდღიურად ერთ კილოგრამ პურს მოიხმარდა, ახლა კი ერთი კილოგრამი ხორბალი რვადან 10 დღემდე გვიწევს. თეთრი პურის დიეტაზე დიდი ხნის წინ მკვდარი უნდა ვყოფილიყავი, მაგრამ მაცოცხლებელი ხორბლის წყალობით ჯერ კიდევ ვცოცხლობ და დარწმუნებული ვარ, რომ კიდევ 40-50 წელი მაინც ვიცოცხლებ.

შედარება უმი ჭამის ჯანმრთელობასა და მოხარშული ბავშვები საუკეთესო საშუალებაა მოხარშული საკვების მიყენებული ზიანის დასადასტურებლად

პრინციპები პირველ რიგში უნდა იქნას მიღებული საბავშვო ბაღებში, ბავშვთა სახლებში, საავადმყოფოებსა და რესტორნებში, შემდეგ კი მათი პოპულარიზაცია ფართო საზოგადოებაში საჯაროობის გზით. ისეთი უბრალო და უდავო ფაქტებით, როგორც მე წარმოვადგინე, იმედი უნდა გვქონდეს, რომ ნათელმხილველი მეცნიერები დაუყოვნებლივ დაიწყებენ მუშაობას. მაგრამ თუ მათ სურთ ჰქონდეთ დამატებითი კონკრეტული მტკიცებულება, მე გთავაზობთ შემდეგ ტესტს. დაე, ერთ-ერთ ბავშვთა სახლში ჩვილები დაიყოს ორ თანაბარ ჯგუფად, რომელთაგან ერთი უნდა იკვებებოდეს დღევანდელი სამედიცინო მეთოდებით, მეორე აღიზარდოს ნედლი კვების პრინციპებით. მაშინ ორი ჯგუფის ჯანმრთელობა შევადაროთ ერთმანეთს. ეჭვი არ მეპარება, რომ თავიდანვე მთელი მსოფლიოსთვის ცხადი გახდება, თუ რომელი სისტემაა კვების ჭეშმარიტად მეცნიერული და ჰუმანიტარული. იგივე შედეგები შეიძლება მიღებულ იქნას საავადმყოფო პაციენტების განკურნების მეთოდის ადაპტირებით.

ბევრმა უბრალო ადამიანმა შეიძლება გააპროტესტოს ტესტი იმ მოტივით, რომ ბავშვებზე ასეთი „ექსპერიმენტების“ ჩატარება ცოდოა ან საზიანოა. თუმცა, თუ ასეთი ადამიანები ცოტა ღრმად დაფიქრდებიან, დაინახავენ, რომ ეს არ არის ექსპერიმენტი ბავშვის სიცოცხლისა და ჯანმრთელობის დაცვის მიზნით მისი სუფთა საკვები კომპონენტების სრული კოლექციით კვებით.

ბუნებით ადამიანის ორგანიზმისთვის. ნამდვილი ექსპერიმენტები არის ის არაადამიანური ტესტები, რომლებიც ტარდება მეცნიერების ნიღბის ქვეშ, სინთეზური ნივთიერებების რამდენიმე სახეობით, რომელიც ჯერ კიდევ ძლივს არის აღიარებული ლაბორატორიაში, რის შედეგადაც მილიონობით ბავშვი ბავშვობაში ტოვებს ცხოვრებას და მშობლებს მწარედ ტოვებს. მწუხარება. ექსპერიმენტები არის ის ოპერაციები, რომლებიც ეთამაშება ხალხის ჯანმრთელობას 1001 დეგენერირებული საკვებისა და შხამის საშუალებით და ქმნის ახალ დაავადებებს. ამ დაავადებებს სასაცილოდ უწოდებენ ცივილიზაციის დაავადებებს, ყოველგვარი სირცხვილის გრძნობის გარეშე ასეთი "ცივილიზაციის" და იმის ასახვის გარეშე, რომ პირობები, რამაც გამოიწვია ასეთი დაავადებები, შეიძლება ეწოდოს უმეცრებას, ველურობას ან ბარბაროსობას, მაგრამ არასდროს ცივილიზაციას.

სამეცნიერო დაწესებულებები და პასუხისმგებელი სახელმწიფო ორგანოები უნდა შეისწავლეთ ნედლეულის ჭამის პრობლემა შემდგომის გარეშე

დაგვიანებით

მე შემოგთავაზეს რადიკალური და ამავე დროს ძალიან მარტივი და ბუნებრივი მეთოდი, რომლითაც კაცობრიობა გათავისუფლდება ყოველგვარი ავადმყოფობისგან დედამიწაზე. ეს არის ძალიან მნიშვნელოვანი საკითხი, რომელსაც დაუყოვნებლივ უნდა მიექცეს ყურადღება ყველა მეცნიერმა, ექიმმა, ინტელექტუალმა და პასუხისმგებელმა სახელმწიფო ორგანომ. მათ ან საჯაროდ უნდა დაამტკიცონ, რომ ვცდები ჩემს შეხედულებებში და უარყონ ისინი ძირითადი ექსპერიმენტებით, ან უნდა დაადასტურონ თავიანთი სიმართლე და გადადგან საჭირო ნაბიჯები მათ პრაქტიკაში გამოსაყენებლად. კერძოდ, თუ ექიმების მხრიდან რაიმე გულგრილობა ან დუმილი გამოვლინდა, ეს ფართო საზოგადოებამ შეიძლება განიხილოს, როგორც მათი მხრიდან დაავადების თავიდან აცილების სურვილის აშკარა შემთხვევა, რათა არ შემცირდეს მათი სფერო ან მოქმედება. პირადად მე არ მჯერა, რომ ეს ზოგადად ასეა, რადგან ცოტა ადამიანი შეიძლება იყოს ასეთი დაუნდობელი; მაგრამ ექიმებმა უნდა წარმოადგინონ დადებითი მტკიცებულება, რომ მათ აქვთ უფრო მაღალი და კეთილშობილური მიზანი, ვიდრე ფულის შოვნა, და რომ მათი მიზანი, ფაქტობრივად, არის მეცნიერების, კაცობრიობის სამსახური.

კეთილშობილური, საზოგადოებრივი სულისკვეთებით და ალტრუისტი ექიმები მიაღწევენ თავიანთ მიზანს ნედლეულის მიღების მიღებით, ხოლო არაადამიანური, ეგოისტი და ანგარები ექიმები ამაში ხედავენ მათ პირად დანაკარგს. ფესვგადგმული ადათ-წესების შეცვლის სავარაუდო სიძნელე შეიძლება მხოლოდ საბაბი იყოს

ფარავდეს ბოროტი ადამიანების უხამსი ინტერესებს. ნედლეულის აღმოჩენა საუკეთესო შესაძლებლობაა განასხვავოს კეთილშობილი უღირსისგან, კეთილი ბოროტისგან, ბრძენი არაგონიერისაგან.

არ არსებობს უფრო დიდი ჰუმანიტარული ღირებულების საქმიანობა, ვიდრე ნედლეულის გამრავლება. აუცილებელია მთელი კაცობრიობის აღძვრა მრავალსაუკუნოვანი ძილიდან, თვალების გახელა, ლეთარგიიდან გამოძევება და დღევანდელი კოშმარისგან გათავისუფლება. მდიდრებმა თავიანთი ფული ამ საქმეს უნდა შესწირონ; ინტელექტუალებს მათი ტვინი. აუცილებელია საზოგადოებების ჩამოყალიბება, კლუბების დაარსება, გაზეთების გამოცემა და წიგნების დაბეჭდვა. გარდა ამისა, აუცილებელია აშენდეს ფართო სანატორიუმები დასვენების, გასართობი და სპორტის ყველა კეთილმოწყობით და რამდენიმე თვიანი „პატიმრობით" განკურნება, გაახალგაზრდავება, დესტრუქციული ცრურწმენებისგან გათავისუფლება და ამ ადამიანების დასახმარებლად და გასანათლებლად. რომლებსაც აკლიათ საჭირო ინფორმაცია და ნებისყოფა. ბევრად უფრო სასარგებლო და სასურველია ამ მიზნისთვის ფულის და ენერგიის დახარჯვა, ვიდრე უსარგებლო შენობების აშენება, რომლებიც არ გვჭირდება, როგორიცაა ეკლესიები, სკოლები და საავადმყოფოები. უმი ჭამა არის საგამოცდო ქვა, რომლითაც შეგვიძლია შევამოწმოთ, რომელ ინტელექტუალს აქვს ნამდვილად თავისუფალი და შეუზღუდავი განსჯა, ან რომელი ადამიანია ნამდვილად დაინტერესებული საზოგადოების ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა. სწორედ ოქროს ასოებით ჩაიწერს ისტორია ასეთი ადამიანების სახელებს.

სიმართლის თქმა ცოდვა არ არის

ზოგი მადანაშაულებს ბასრი ენის ქონაში. როცა მოხარშულებს მკვლელებს, ფილიციდებს და დამნაშავეებს ვუწოდებ, ბრალს არ ვაყენებ; მე მხოლოდ სიმართლეს ვამბობ, რაც არ უნდა მწარე იყოს ეს სიმართლე.
როცა დედა საყვარელი შვილის პირს ცხელი კერძებით ავსებს, ის აზიანებს ბავშვის ორგანოებს და მიჰყავს მას ავადმყოფობამდე და სიკვდილამდე. როდესაც ექიმი ამზადებს დიეტას „მკვებავი" და „იოლად ასათვისებელი" კერძებით პატარა ბავშვებისთვის და

ბოსტნეულისა და ხილის ხარჯზე უნიშნავს ხელოვნურ ვიტამინების აბებს, კიდევ უფრო დიდ დანაშაულს სჩადის.

ყოველდღე ვაკვირდები, როგორ, ბედის უცნაური ირონიით, სუსტები და ავადმყოფები თვლიან სამკურნალოდ იმ ნივთიერებებს, რომლებიც მათი ავადმყოფობის მიზეზად იქცა და ხარბად ჭამს მათ, პირიქით, შიშით ერიდებიან ერთადერთს. ნივთიერებები (უმი ბოსტნეული და ხილი), რომლებსაც შეუძლიათ აღადგინონ ჯანმრთელობა, მხოლოდ იმიტომ, რომ მათ თვლიან თავიანთი ტანჯვის მიზეზად. მილიონობით სიცოცხლე ეწირება მხოლოდ ამ საბედისწერო მცდარი წარმოდგენის გამო. ადამიანი, რომელიც ტრაგედიის სრულ სიღრმეში აღწევს, ვერასოდეს დარჩება მაგარი და გულგრილი.

არ არსებობს იურიდიული ბარიერი განადგურების წინააღმდეგ ნედლეული განკუთვნილი ადამიანური ქარხნისთვის

როდესაც უმნიშვნელო დეფექტი გამოვლინდება სათანადო ბალანსში ქვეყნის ინდუსტრიისთვის მიწოდებული ნედლეული, პასუხისმგებელ პირებს ადანაშაულებენ დაუდევრობაში და ადანაშაულებენ, ხოლო ისინი, ვინც ყველაზე საშინელ ფალსიფიკაციას სჩადიან ადამიანური ქარხნის გამართული მუშაობისთვის საჭირო ნედლეულში, ხშირად გათავისუფლდებიან. მეცნიერების წინსვლის ამჟამინდელ საუკუნეში, ყველაზე უმეცარ და სულელ ადამიანს აქვს აბსოლუტური უფლება, მოძებნოს ბუნებრივი საკვები პროდუქტების გადაგვარების ახალი მეთოდები და მოამზადოს და გასაყიდად შესთავაზოს ყველაზე სასაცილო საკვები. მაგრამ განსაკუთრებით უცნაურია ის ფაქტი, რომ დიდმა მეცნიერმა, დიდმა ციტოლოგმა, რომელმაც სიცოცხლე მიუძღვნა ცოცხალი უჯრედების ბიოლოგიური ფუნქციების შესწავლას, ან დიეტოლოგი, რომლის მთავარი მიზანი მის ცხოვრებაში არის იდეალური დიეტა ადამიანისთვის, ყიდულობს ასეთი დეგენერირებული ნივთიერებების გროვას და სთავაზობს მათ უჯრედებს, უდიდესი გულგრილად და დაუდევრობით, მხოლოდ მისი სასის კარნახით ხელმძღვანელობს.

ერთი შეხედვით წარმოუდგენლად გვეჩვენება, რომ ჩვენ შეგვიძლია განვთავისუფლდეთ ყველა დაავადება ნედლი ჭამით. მაგრამ წინადადების სიდიადე იმაში მდგომარეობს, რომ „დაუჯერებელი“ ადვილად იქცევა დასრულებულ რეალობად. საკვებზე დამოკიდებულებისგან თავის დაღწევის სირთულე არ უნდა განიხილებოდეს, როგორც დაბრკოლება იდეალის რეალიზაციისთვის.

უმი-ჭამა; პირიქით, ის უნდა იყოს საზომი მტრის ძლიერების შესაფასებლად კაცობრიობისთვის და უნდა გვიბიძგოს, რომ ყველა ღონე ვიხმაროთ, რათა თავიდან ავიცილოთ ასეთი საშინელი ურჩხულის შემოსვლა ახალშობილი ბავშვის ორგანიზმში. იმ ადამიანებსაც კი, რომლებსაც უჭირთ მოხარშული კერძების მიტოვება და კვლავ აგრძელებენ მავნე ჩვევებს, უნდა დაადასტურონ სიმართლე და მზარდი თაობისა და კაცობრიობის მომავლისთვის ქადაგებით უნდა იბრძოლონ ამ ჭეშმარიტების გამარჯვებისთვის. და ნედლი ჭამის პრინციპების ახსნა და ყველა სხვა ხელმისაწვდომი საშუალებით.

რა თქმა უნდა, იმ ვიწრო მოაზროვნე და ჩამორჩენილი ხალხისთვის რომლებიც შეუქცევად მიკერძოებულნი არიან მოხარშული საკვებისა და ნარკოტიკების სასარგებლოდ, უმი ჭამის პრინციპები ძალიან დაწინაურებულია, მაგრამ დღეს ჩვენ ვცხოვრობთ კოსმიურ ხანაში და არა შუა საუკუნეებში, როდესაც ყოველი პროგრესული იდეა ან დიდი გამოგონება წლების განმავლობაში დევნიდა. უცოდინარი რა დღეს ჩვენ წინაშე დგას კაცობრიობის გადარჩენის ან განადგურების საკითხი. ყოყმანი არაადამიანურია.

ნედლეულის მიღება უზრუნველყოფს უზარმაზარ სარგებელს საზოგადოებაში

ეკონომია და ამაღლებს ცხოვრების დონეს რამდენიმე ჯერ

ცეცხლზე ნადგურდება საკვები ნივთიერებების დაუჯერებელი რაოდენობა და პილინგის, დახვეწის და დამუშავების მრავალრიცხოვანი ფორმებით. მაგალითად, შეიძლება ითქვას, რომ 100 გრამ ამოღებულ ხორბალს უფრო მეტი კვებითი ღირებულება აქვს, ვიდრე კილოგრამი ხორბლისგან მიღებულ თეთრ პურს.
იგივე ითქმის ყველა სხვა ჯიშის სიმინდის, პარკოსნების, ბოსტნეულისა და ხილის შემთხვევაში. თუ დღეს ყველა ცხოველურ საკვებს გამოვტოვებთ, მსოფლიოში წარმოებული ბოსტნეული თავისთავად შეძლებს მსოფლიოს ამჟამინდელი მოსახლეობის რამდენჯერმე გამოკვებას, იმ პირობით, რომ ისინი მიირთმევენ ნედლეულს. ნედლეულის მიღების რეალური მნიშვნელობა მით უფრო გასაგები გახდება, როდესაც ვიფიქრებთ შრომაზე, დროსა და ფულზე, რომელსაც ადამიანები ხარჯავენ ამ საკვები ნივთიერებების განადგურებაში და შემდეგ განვიხილავთ ყველაფერს.

სამედიცინო ხარჯები, რომლებიც გაწეულია როგორც ჯანდაცვის სხვადასხვა სამინისტროს, ისე ფართო საზოგადოების მიერ, იმ იმედით, რომ აღმოიფხვრება ჩვენს ორგანოებში ამ იგივე საკვები ნივთიერებების განადგურებით გამოწვეული ზიანი. მე მზად ვარ დავამტკიცო ჩემი განცხადებების ჭეშმარიტება კონკრეტული მტკიცებულებებით ყველას, ვისაც სურს ამ საკითხზე დამატებითი დეტალები. ისტორია არასოდეს შეიწყალებს იმ პასუხისმგებელ პირებს, ვინც ამ საკითხში გულგრილობას იჩენს და ყურს დახუჭავს ამ ტირილის ჭეშმარიტებაზე, რათა გაამართლოს მათი პირადი დ

მხოლოდ ორი მიზეზი შეიძლება იყოს მათი უარის თქმა უმი კვების პრინციპების მიღებაზე. ან უნდა განაცხადონ, რომ ურჩევნიათ მოითმინონ დაავადებების არსებობა, ვიდრე კაცობრიობის „ერთმევენ" მოხარშული კერძების „სიამოვნებას" და უარი თქვან შედეგად მიღწეული „მეცნიერული მიღწევების" მთელი რიგის პრაქტიკაში რეალიზაციის შესაძლებლობაზე. ბევრი შრომისმოყვარეობა ან, ჩემს მიერ შემოთავაზებული ძირითადი ტესტების შესრულებით, მათ უნდა დაამტკიცონ, რომ ადამიანების დაავადებებისგან გათავისუფლებისგან, ნედლეულის ჭამა მათ უფრო მეტ ზიანს აყენებს. ამის გაკეთება მათ სრულიად შეუძლებელი აღმოჩნდებიან. აქედან გამომდინარეობს, რომ მათ არ აქვთ ალტერნატივა, გარდა იმისა, რომ დაეყრდნონ პირველ მსჯელობას, რომლის უკიდურესი არაადამიანურობა ყველასთვის აშკარაა.

ამიტომ, ყველა უდანაშაულო ბავშვის სახელით მოვითხოვ, რომ ნედლეულის მოწინააღმდეგეებმა თავიანთი პრეტენზია პრესას წარუდგინონ, რათა მათ მიიღონ შესაბამისი პასუხი და საზოგადოებრივ აზრს მიეცეს საშუალება გამოიტანოს საჭირო დასკვნები და გამოთქვას თავისი საბოლოო და სამართლიანი განაჩენი.

ყველამ უნდა აღიაროს რეალური და განუყოფელი ნედლეული მისი სხეულის მასალები

თითოეული ინდივიდი არის ერთ-ერთი რთულის ამაყი მფლობელი ქარხნები მსოფლიოში და მხოლოდ ის არის პასუხისმგებელი მოცემული ქარხნის გამართულ მუშაობაზე. ამიტომ აუცილებელია, რომ იგი საფუძვლიანად გაეცნოს იმ მშვენიერი ქარხნის რეალურ, უნაკლო და განუყოფელ ნედლეულს.

ამ ნედლეულის მთლიანობა არ არის განსაზღვრული ცილების, ცხიმების, ნახშირწყლების, ვიტამინების, მინერალებისა და კალორიების რაოდენობით, რომლებიც მითითებულია დღევანდელი ბიოლოგების მიერ კვების შესახებ სახელმძღვანელოებში. არც მისი დადგენა შეუძლებელია მოხარშული საკვების რეცეპტების გრძელი სიების გვერდიგვერდ დაყენებით.

მილიონობით და მილიონობით წლის განმავლობაში და ყველაზე ზუსტი გათვლებით, ჩვენმა მშვენიერმა ბუნებამ შეკრიბა ადამიანის ორგანიზმისთვის აუცილებელი განუყოფელი ნედლეული, შეუთავსა ისინი სრულყოფილ ჰარმონიაში და საჭირო რაოდენობით, სიცოცხლე მისცა და კონცენტრირდა ბოსტნეულში. სხეულები ცოცხალი უჯრედების სახით.
კვების მთელი საიდუმლო იმაში მდგომარეობს, რომ უჯრედები მკვდარია თუ ცოცხალი. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მკვდარი უჯრედებისგან შემდგარი ნივთიერებები იყოს ნედლეული ადამიანის ქარხნისთვის.

ადამიანმა არ უნდა დაკარგოს პროპორციის გრძნობა და არ უნდა გაიხაროს თავისი გამოგონებებით გონების საზღვრებს მიღმა. მართალია, ცალკეული კვების კომპონენტების შესწავლისას ბიოლოგებმა დიდი უბედურება გადაიტანეს და გააკეთეს მრავალი მნიშვნელოვანი აღმოჩენა, რომელიც სრულად იმსახურებს ჩვენს დაფასებას. თუმცა, ყველა ეს მიღწევა დიდად შეიძლება ჩაითვალოს მხოლოდ ადამიანის დღევანდელ ტექნიკურ და გონებრივ განვითარებასთან დაკავშირებით. ბუნების უზენაესი სიბრძნის საწინააღმდეგოდ, ყველაზე გამოჩენილ მეცნიერებსაც კი, მთელი თავისი სწავლითა და უთვალავი აღმოჩენებით, არ აქვთ იმაზე დიდი გამჭრიახობა, ვიდრე ხუთი წლის ბავშვს. მაშასადამე, მათ არ აქვთ უფლება დაარღვიონ ბუნების მიერ შექმნილი ნედლეულის ჰარმონია და მთლიანობა და დააკისრონ საზოგადოებას ცოდნის ბავშვური ცოდვა, როგორც სრულყოფილი მეცნიერება.

ეჭვგარეშეა, სურსათის საიდუმლოებაში შეღწევის მცდელობისას მეცნიერთა საბოლოო მიზანია ამოიცნონ ყველა ის საკვები კომპონენტი, რომელიც აუცილებელია ადამიანის ორგანიზმისთვის, დაადგინონ მათი ფარდობითი რაოდენობა და გააერთიანონ ისინი. ანუ ხორბლის ან ოსპის მარცვლის ხელოვნურად მომზადება და სიცოცხლის მიცემა სურთ. მაგრამ ის, რაც ადამიანმა ვერ მიიღო ათასობით წლის განუწყვეტელი შრომის შემდეგ, ბუნება დღეს უსასყიდლოდ წარმოგვიდგენს. მეტი რა გვინდა? გვექნება თუ არა რაიმე ეჭვი, რომელიც აკავშირებს სიბრძნეს

სამყარო თუ ხორცზე დამოკიდებულება უბიძგებს ადამიანს ყველაზე დაუჯერებელი სისულელეების ჩადენაში?

ყველაზე უაზრო და სახიფათოა ვივარაუდოთ, რომ მეტი გვჭირდება ცილები ან სხვა საკვები კომპონენტები, ვიდრე მცენარეულ სხეულებშია. თუ ეს უკანასკნელი შეიცავს მხოლოდ მცირე რაოდენობით ცილებს, ეს ნიშნავს, რომ ჩვენს სხეულს მეტი არ სჭირდება, რადგან სწორედ ამ რაოდენობითაა აგებული და განვითარებული ჩვენი ორგანიზმი მილიონობით საუკუნის განმავლობაში.

ზოგს ძალიან უყვარს სხეულზე გამუდმებით საუბარი - სამშენებლო მასალები. თუ "სრულად დაბალანსებულმა" ცხოველურმა ცილებს და "მკვებავ საკვებს" შეეძლო ყოველი თაობის სიმაღლე ერთი მილიმეტრით გაზარდოს, დღეს ადამიანის სიმაღლე უკვე რამდენიმე მეტრით გაიზრდებოდა.

მასობრივი წარმოების ხელოვნური ვიტამინები ვერასოდეს გამოადგებათ კვების შემადგენელ კომპონენტებს, ძალიან აშკარა მიზეზის გამო, რომ ხშირად ადამიანის სხეულში მოხვედრიდან ხუთ წუთში ისინი საერთოდ აჩერებენ ჩვენი ორგანიზმის ფუნქციებს; სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ისინი გვაიძულებენ სიკვდილს.

სამწუხაროა შორსმჭვრეტელობა რომელიმე კონკრეტული საკვების მიჩნევა, როგორც კონკრეტული ვიტამინის ან რაიმე სხვა საკვები კომპონენტის წყარო. ყველა ორგანული ნაერთი წარმოიქმნება თითქმის ერთი და იგივე კომპონენტებისგან, მაგრამ ისინი განსხვავდებიან მათი ფიზიკური და ქიმიური თვისებებით მათი შემადგენლობისა და მოლეკულური სტრუქტურის განსხვავებების გამო. ამრიგად, ყველამ იცის, რომ ალკოჰოლი და შაქარი შედგება ერთი და იგივე ქიმიური ელემენტებისაგან (ნახშირბადი, წყალბადი და ჟანგბადი), მაგრამ ისინი ძლიერ განსხვავდებიან ფერით, გემოთი და გარეგნობით. ფრინველებს ინახავენ გალიებში ერთი სახის თესლით ან მარცვლეულით და შინაური ცხოველები ხშირად იკვებებიან მხოლოდ ერთი სახის ბალახით. მიუხედავად ამისა, ეს არსებები იღებენ ცილების, ცხიმების, ვიტამინებისა და მინერალების სრულ მარაგს მხოლოდ ერთი სახის საკვებიდან.

ცრუ ვიტამინებით, დესტრუქციული ანტიბიოტიკებითა და სხვადასხვა შხამებით დაავადებების მკურნალობა უიმედო ექსპერიმენტებია, რომლებიც ეფუძნება არა ეტიოლოგიურ და ძირითად მსჯელობას, არამედ სიმპტომურ, აშკარა და ურთიერთსაწინააღმდეგო მონაცემებს.

ვერც ერთი ხელოვნური ვიტამინი ვერ აღადგენს ცეცხლზე დამწვარი ბუნებრივი ვიტამინების შესანიშნავ ბალანსს; ვერც ერთი შხამი ვერ არეგულირებს დეგენერირებული ორგანოებისა და ჯირკვლების ნორმალურ ბიოლოგიურ ფუნქციებს; ვერცერთი ანტიბიოტიკი ვერ ჩაანაცვლებს სამზარეულოში განადგურებულ ბუნებრივ ანტიბიოტიკებს.

ცხოველები კურნავს წყლულებს მათი ლოკვით. მათი სეკრეცია და ნერწყვი დაჯილდოებულია ბაქტერიციდული თვისებებით. მოხარშული კაცის გამონადენი კი მოკლებულია ასეთ თვისებებს. ნედლეულის მჭამელი იცავს სერიოზული გაციების საშიშროებას სასუნთქი გზების ქსოვილების მიერ გამოთავისუფლებული სეკრეციის გამო, ხოლო მოხარშული მჭამელი აწარმოებს ნახველისა და ნერწყვის ნაკადებს, მაგრამ მაინც ვერ უძლებს იმავე საფრთხეს.

მოხარშული ჭამის ხანა არის დამოკიდებულების ასაკი, ცრურწმენები და მიკრობები მეფობენ უზენაესად

თანამედროვე მედიცინა გარშემორტყმულია ამაო ცრურწმენების ჩახლართული ქსელით. მთელი სამედიცინო საქმიანობა ეფუძნება სიმპტომურ, აშკარა, მატყუარა და ურთიერთგამომრიცხავ მონაცემებს, ხოლო ყველაზე არსებითი და ფუნდამენტური პრინციპი დავიწყებაშია ჩაფლული. ეს არის ის ფაქტი, რომ ყველა ქარხნის ეფექტური ოპერირება ექვემდებარება ინჟინრის მიერ მითითებულ ინტეგრალური ნედლეულის ერთგვაროვან მიწოდებას. ამ შემთხვევაში, ადამიანის ქარხნის განუყოფელი ნედლეული არის ცოცხალი ბოსტნეულის უჯრედები და სხვა არაფერი.

რამდენიმე ტექნიკური წარმატებებით ნასვამი, დღევანდელი ადამიანი თავს ცივილიზაციის ზენიტში წარმოიდგენს, სინამდვილეში კი ყველაზე პრიმიტიულ, არაბუნებრივი და შემზარავი კოშმარის ცხოვრებას აჭიანურებს.

ზოგადად რომ ვთქვათ, პოლიტიკის, ეკონომიკის, მორალისა და ჯანმრთელობის სფეროებში ადამიანის გონება და გრძნობები იმართება და მისი ქმედებები მიმართულია საზიზღარი დამოკიდებულებებითა და ამაო ცრურწმენებით. ივიწყებს ცხოვრების ყველაზე არსებით და ძირითად პრობლემებს, კაცები გაზვიადებენ მეორეხარისხოვან საკმაოდ ტრივიალურ საკითხებს და აქცევენ მათ სასიცოცხლო მნიშვნელობის საკითხებად, შემდეგ კი უზარმაზარ დროსა და რესურსებს ხარჯავენ, ქმნიან.

მტრობა, დაიღვარა სისხლის ოკეანეები და გაავრცელა საყოველთაო ნგრევა და განადგურება.

წარსულის ისტორიკოსებმა ყველაზე ამაზრზენი ფერებით დახატეს უცხო დამპყრობლების მიერ დაწესებული ხარკი. მაშინ როცა დღეს, იმ მომენტში, როცა ისინი სახელმწიფოს სათავეში იგდებენ, ცივილიზებულ და განმანათლებლებად მიჩნეული ადამიანები იყენებენ სხვადასხვა ლეგალიზებულ საბაბს საკუთარი ხალხის მთლიანი შემოსავლის 90 პროცენტზე მეტის ჩამორთმევის მიზნით, რათა დააკმაყოფილონ პირადი დამოკიდებულებები და ამბიციები. ისინი ხელს უწყობენ თამბაქოს, ალკოჰოლური და უალკოჰოლო სასმელების, ჩაის, კაკაოს და ყავის წარმოებას, რაც ძირს უთხრის ხალხის ჯანმრთელობას და შემდეგ ამაყობენ ამ წყაროებიდან მიღებული სახელმწიფო შემოსავლის ზრდით. ასევე, შესაძლოა, ოჯახის სულელურ მამამ გაიხაროს თავისი მწირი გროშით, რომელიც მოიპოვა შვილების მიერ გაფლანგული ფუნტის ხარჯზე და, რაც კიდევ უფრო უარესია, მათი ჯანმრთელობის შელახვის მძიმე ფასად.

რომ ამჟამინდელი წინადადებები და რეკომენდაციები ცალკეული ვიტამინებისა და მინერალების შესახებ არ იძლევა რაიმე სასარგებლო შედეგს, რაც აშკარაა იმ ფაქტიდან, რომ ყოვლისშემძლე დამოკიდებულების მოთხოვნით გამოწვეული, კაცობრიობის კვების ჩვევები თანდათან ვითარდება საშინელი ნიმუშით, რაც ხელს უწყობს ვიტამინებისა და მინერალების ნაკლებობის მქონე საშიში საკვები პროდუქტების წარმოება. სულ მცირე დასვენებისა და მოსვენების გარეშე მუდმივად ჩნდება თამბაქოს, ალკოჰოლური და უალკოჰოლო სასმელების, ორცხობილების, ტკბილეულის, ნაყინის, სოსისების, კონსერვების, თეთრი პურის, მარგარინის და სხვა სახიფათო ნივთიერებების წარმოების ქარხნები.

ყოველივე ეს ადასტურებს ამას მათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში ადამიანები ხელმძღვანელობენ არა საღი აზრით, არამედ დესტრუქციული დამოკიდებულებებითა და ამაო ცრურწმენებით, რომლებიც განსაკუთრებულია მოხარშული კაცობრიობისთვის ამ სამყაროში არსებობს უამრავი დაჯგუფება, რომელიც ეხება მკაცრად შეზღუდული ინტერესის ტრივიალურ და მეორეხარისხოვან კითხვებს.
ამიერიდან ცივილიზებული ადამიანის უპირველესი მოვალეობა უნდა იყოს გადაუდებელი და გადამწყვეტი კამპანია ყოველგვარი აღწერილობის დამოკიდებულებისა და ცრურწმენების წინააღმდეგ. ეს არის ერთადერთი ძირითადი საშუალება, რომლითაც ადამიანი შეძლებს

წარმატებას მიაღწევს იმ უამრავ, მშვიდ, კომფორტულ, ჯანსაღ, ხანგრძლივ და ბედნიერ ცხოვრებას, რომელსაც ის ყოველთვის ესწრაფვოდა.

კონკრეტული მტკიცებულება ჩემს თვალწინ არის. უმი ჭამით არა მხოლოდ მე გადავარჩინე ჩემი სიცოცხლე, მაგრამ ასევე გავთავისუფლდი ყველა იმ ავადმყოფობისაგან, რომელიც გამუდმებით მტანჯავდა და სრულიად განვდევნე ჩემგან ადრეული სიკვდილის შემზარავი აჩრდილი. 61 წლის ასაკში, როცა მზარეულები წყვეტენ მუშაობას და პენსიაზე გადიან, მე დავიბრუნე 25 წლის ახალგაზრდა მამაკაცის ჯანმრთელობა, ძალა, ენერგიულობა და ენერგია. თვეების განმავლობაში ვმუშაობ დღეში 16 საათს, ყოველგვარი დაღლილობის შეგრძნების გარეშე. დარწმუნებული ვარ, რომ კვლავ ვიცხოვრებ მოხარშულის ცხოვრების სრულ ხანს.

ხშირად ამბობენ, რომ ადამიანმა უნდა ჭამოს, რომ იცოცხლოს და არა იცხოვროს იმისთვის, რომ ჭამოს. ახლა დადგა დრო, დავამტკიცოთ, ვინ არიან ისინი, ვინც ჭამას მიზნის მიღწევის საშუალებად მიიჩნევს და არა თავისთავად. დაე, ასეთმა ადამიანებმა მიბაძონ ჩემს მაგალითს, გავიდნენ ასპარეზზე, ჩაერთონ საერთო საქმეში, შეებრძოლონ ყოველგვარ ადამიანურ დამოკიდებულებას და გაუხსნან გზა ახალი და ბედნიერი ცხოვრებისაკენ მთელი კაცობრიობისთვის.

ამ წიგნში განხილული საკითხები არ არის სპეციალიზებული კითხვები, რომლებიც უნდა განიხილებოდეს დახურულ კარს მიღმა. ეს არის საკითხები, რომლებიც ეხება მთლიანად კაცობრიობას და უნდა განიხილებოდეს საჯაროდ, რათა ყველამ შეძლოს მისი სხეულის ნამდვილი ნედლეულის ამოცნობა.

ყველა იმ ადამიანის მოვალეობაა, ვინც დაინტერესებულია საკუთარი და შვილების ჯანმრთელობაზე, აიმაღლოს ხმა და მოითხოვოს, რომ ვინც ეწინააღმდეგება უმი კვების პრინციპებს, კრიტიკა პრესას წარუდგინოს, რათა მე მქონდეს შესაძლებლობა მიეცეთ მათ შესაბამისი პასუხები და ამით გაეფანტათ ფართო საზოგადოების სკეპტიციზმი ნედლეულის მიღების დოქტრინის მიმართ.

დანართი

ნედლეულის შესახებ ჩემი წიგნების მკითხველები ხშირად მომმართავენ როგორც პირადად, ასევე წერილობით და მთხოვენ სპეციალური უმი კვების დიეტის დეტალებს. ახლა, ნედლეულს დილის სპეციალური პროგრამა არ აქვს,

შუადღის ან საღამოს კვება. ის ჭამს, როცა სურს, რასაც მოესურვება და იმდენს, რამდენსაც მისი მადა მოითხოვს. მაგრამ იმის გამო, რომ მოხარშულებს, რომლებიც შეჩვეულნი არიან კვების განსაკუთრებულ საათებსა და კანონებს, სურთ, რომ უმი ჭამის სისტემაც გარკვეული წესებით იყოს მოწესრიგებული, ასეც იყოს. ამაში განსაკუთრებული ზიანი არ არის.

რა თქმა უნდა, ერთი ადამიანის შესაძლებლობებს აღემატება დეტალური რეცეპტების შემუშავება და სხვადასხვა მენიუს დაგეგმვა ახალი კერძების დიდი რაოდენობით შეტანის მიზნით. მოხარშული კერძებისა და დეგენერირებული საკვები პროდუქტების უთვალავი მრავალფეროვნება, რომელსაც დღეს ვხედავთ, თანდათანობით, ათასობით წლის განმავლობაში და ათასობით ადამიანის ძალისხმევით განვითარდ როდესაც ადამიანები საბოლოოდ დარწმუნდებიან, რომ კვების ყველაზე გონივრული რეჟიმი ნედლეულის მიღებაა, მრავალი სახის ქონდარი კერძი გამოჩნდება, თითქოს, ღამით.

იმ პირობით, რომ იგი დაუთმობს იმ დროის რამდენიმე კვირას, რომელსაც ჩვეულებრივ კულინარიაში ატარებს, ყველა დიასახლისი შეძლებს, საკუთარი გემოვნების მიხედვით, მოამზადოს ახალი შესანიშნავი კერძების მრავალფეროვნება ჩვენთვის ხელმისაწვდომი უამრავი უმი საკვების ნარევებით; და ამით ის ამავდროულად გაამდიდრებს ზოგად მენიუს. მაგალითისთვის ავიღოთ ჩვენი ოჯახი.

არაერთი ცდის შემდეგ მივედი დასკვნამდე, რომ ისეთი საკვები, როგორიცაა მარცვლეული, წიწაკა, კარტოფილი, ბადრიჯანი და ტვინი, რომელთა ნედლეულის მოხმარება საკვებზე დამოკიდებულები შეუძლებლად მიიჩნიეს, შეიძლება შერეული იყოს სხვადასხვა რაოდენობით, რათა შეიქმნას ისეთი სურნელოვანი სალათები. თუნდაც ყველაზე დარწმუნებული ხორცზე დამოკიდებული.

უამრავ წყალში ვსვამთ ხორბალს, ოსპს, წიწაკას, ლობიოს და ა.შ. როდესაც ისინი დაიწყებენ ამონაყარს ერთ-ორ დღეში, ჩვენ გავრეცხავთ მათ სუფთა წყლით. შემდეგ ამ წყალს გადავწურავთ, ქვაბს ვახურავთ თავსახური და ვდებთ გრილ ადგილას. ამ მდგომარეობაში მათი ჭამა შეიძლება სამი ან ოთხი დღის განმავლობაში. ისინი ასევე შეიძლება მიღებულ იქნეს ქიშმიშით, ნიგოზით, ფინიკით და უამრავ სხვა საკვებთან ერთად, ან შეიძლება შეურიოთ სხვადასხვა სალათებს.

როდესაც სალათის მომზადება გვინდა, ხორბალს, ოსპს და ა.შ ვატარებთ საფქვავ მანქანაში, კარტოფილს და სტაფილოს გავხეხავთ წვრილად.

grater; შემდეგ კიტრი, პომიდორი და ხახვი დავჭრათ თხელ ნაჭრებად დანით და დავჭრათ მწვანე წიწაკა და რამდენიმე სახის მწვანე ბოსტნეული.

ახლა აურიეთ ეს ყველაფერი ერთმანეთში და დაუმატეთ უმი ზეითუნის ზეთი, ახალი ლიმონის წვენი და ცოტა სუფთა წყაროს წყალი. ასევე შეგიძლიათ დაამატოთ ნიგოზი, ქიშმიში, ფინიკი და ა.შ. ინგრედიენტების შედარებითი რაოდენობა დამოკიდებულია ინდივიდუალურ გემოვნებაზე. ზაფხულში სასიამოვნოა ასეთი სალათების ყინულის ჭამა.

ამ სალათის მომზადების მეთოდის საფუძველზე, შესაძლებელია სხვადასხვა გემოსა და გარეგნობის სალათების მრავალფეროვნების მომზადება ყველა სახის მწვანილისა და სხვადასხვა ბოსტნეულის გამოყენებით, როგორიცაა ისპანახი, სალათის ფოთოლი, ბადრიჯანი, ჭარხალი და ზოგადად. , რასაც ჩვენი ბოსტანი გვთავაზობს, მაგრამ სალათის აუცილებელი კომპონენტებია მარცვლეული, პარკოსნები და კარტოფილი.

ეს სალათი უნდა გახდეს მთელი კაცობრიობის ძირითადი საკვები. ამ საკვებს, რომელიც ყველაზე სრულყოფილი საზრდოა როგორც მდიდრებისთვის, ასევე ღარიბებისთვის, აქვს უპირატესობები, რომ არის ჯანმრთელობის მომცემი, გამაძლიერებელი, დამაკმაყოფილებელი, მკვებავი და იაფი. ეს არის კერძი, რომელიც შეიცავს ყველა აუცილებელ ფაქტორს ხანგრძლივი და ჯანსაღი ცხოვრებისათვის. ეს არის რეცეპტი ყველა დაავადების წინააღმდეგ. ამ კერძის ერთი თეფში, მცირეოდენ დამატებით ხილთან ერთად, სავსებით საკმარისია მამაკაცის ყოველდღიური მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად და ამავდროულად საუკეთესო დაცვისთვის ყველა სახის დაავადებისგან.

გარკვეული ჯიშების შედარებითი სიძვირის გათვალისწინებით ხილი, რომელიც ზამთარში მწირია, ზოგი ფიქრობს, რომ ნედლეულის მიღება მაშინ საკმაოდ ძვირი იქნება. ისინი ფიქრობენ, რომ ნედლეულს მთელი წლის განმავლობაში ახალი ხილის გარდა არაფერი უნდა იკვებებოდეს. ეს, რა თქმა უნდა, სიმართლეს არ შეესაბამება. არიან ადამიანები, რომლებიც უზარმაზარ კერძს ხილის დიდი რაოდენობით ასრულებენ. თუ ასეთი ადამიანები მიირთმევენ ამ ხილს პურის მხოლოდ იმ ნაწილთან ერთად, რომელსაც ჩვეულებრივ მოიხმარენ (მაგრამ ხორბლის ნედლი სახით, რა თქმა უნდა), ისინი სრულად დაკმაყოფილდებიან. ამგვარად, მათ დაზოგავთ მოხარშული კერძების, ჩაის, ნამცხვრების და სხვა სახის დეგენერირებული საკვების მომზადების ხარჯსაც და უბედურებას.

არსებობს გარკვეული საკვები პროდუქტები, როგორიცაა ხორბალი, ნიგოზი, ძირეული ბოსტნეული, რომლებიც გვხვდება წელიწადის ყველა სეზონზე, მათი ფასების მხოლოდ უმნიშვნელო რყევებით. უფრო მეტიც, ახალი ხილის უპირატესობა შეიძლება იყოს სეზონზე; ამგვარად, როცა თუთა მრავლადაა, ჩვენ შეიძლება ვიკვებოთ ძირითადად თუთით და ასე ყურძნით და სხვა ხილით.

ზამთარში მრავალი სახის ბუნებრივად გამხმარი ხილი შეიძლება გაჟღენთილიყო ცივ წყალში, გადაკეთდეს ნედლეულ კომპოტად და მიირთვათ დიდი სიამოვნებით. ამ კომპოტს შეიძლება დავამატოთ თხილი, ფისტა, ამონაყარი ხორბალი, კარდამონის ან ვანილის ფხვნილი და ა.შ. უმი კომპოტი ზამთარში ყველაზე ეკონომიური და ამავე დროს ყველაზე სასიამოვნო საკვებია.

გარდა ნიგოზის, ნუშის, ფისტასა და თხილის ბუნებრივ მდგომარეობაში მირთმევისა, სხვა ჩირთან შერეული, ასევე შეიძლება გავფცქვნათ და გამოვიყენოთ სხვადასხვა ფორმით, ან შეურიოთ უმი ბოსტნეულის ჰოჩპოტში ან სხვადასხვა კომპოტს. ნედლეულის ყველაზე სასიამოვნო საკონდიტრო ნაწარმია ნიგვზის, ნუშის ან ფისტას „ჰალვა“ ანუ ტკბილი ხორცი. ესენი დაქუცმაცებულია, გემოვნებით სანელებლებით კარდამონით, ვანილით ან ზაფრანათი და დაჭრილი პატარა კვადრატებად. ამ ჰალვას დიდი სიამოვნებით მიირთმევენ სხვადასხვა მწვანე ბოსტნეულით. ის შეიძლება მოათავსოთ სალათის ფოთოლში და მიირთვათ როგორც სენდვიჩი. ახალი ლიმონის წვენთან შეზავებული წყალი საუკეთესო სასმელია, რომელიც შეიძლება

დასასრულს, კიდევ ერთხელ უნდა შევახსენოთ მკითხველს ძალიან მნიშვნელოვანი გარემოება, რომელიც ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს. უმი საკვების მიღების საწყის პერიოდში დამოკიდებულებს შეიძლება განიცადონ სხვადასხვა სახის დისკომფორტი, რამაც შეიძლება დატოვოს შთაბეჭდილება, რომ უმი საკვები მათთვის საზიანოა და ასუსტებს ან აავადებს. უნდა გვახსოვდეს, რომ დიეტოლოგიაში არსებული ყველა მცდარი და დამღუპველი კონცეფცია სათავეს იღებს ასეთი აშკარა და წინააღმდეგობრივი შთაბეჭდილებებიდან. აქედან გამომდინარე, გარეგანი სიმპტომები არასოდეს უნდა იყოს საბაბი სამუშაოს ნახევრად დატოვების. აუცილებელია დაველოდოთ საბოლოო შედეგებს, რასაც შეიძლება რამდენიმე კვირა ან თვე დასჭირდეს. მაგრამ თუ მოხარშულ საკვებს ზოგჯერ ურევენ ნედლეულ საკვებს, ეს შედეგები შეიძლება ძალიან დაგვიანებული იყოს და არაეფექტური ან საერთო

მათი დისკომფორტი სხვა არაფერია, თუ არა სამკურნალო რეაქციები და მათ მიმართ გამოვლენილი წინააღმდეგობით ისინი შეძლებენ გათავისუფლდნენ ყველა ცნობილი და უცნობი დაავადებისგან.

ამ დისკომფორტიდან ყველაზე ხანგრძლივი, რა თქმა უნდა, ლტოლვაა მოხარშული საკვები. თუმცა ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ ასეთ ვითარებაში განცდილი „შიმშილის“ იმპულსებს ასტიმულირებს არა ნორმალური ან ჯანსაღი უჯრედები, არამედ დეგენერირებული, უსარგებლო და უმოქმედო უჯრედები და ორგანიზმში დაგროვილი შხამები; სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, სწორედ იმ დაავადებით, რომელიც ანადგურებს ორგანიზმს. მაშასადამე, სწორედ ამ „შიმშილის“ გრძნობის მოთმენით და წინააღმდეგობის გაწევით შევძლებთ ამ შხამების აღმოფხვრას, უსარგებლო უჯრედების არსებობისგან თავის დაღწევას, აქტიური უჯრედების საჭირო შემადგენლობის შექმნით და ერთხელ და სამუდამოდ უზრუნველყოფის კურთხევებს. კარგი ჯანმრთელობა. ამ „შიმშილის“ ყოველი საათის გამძლეობა არის გამარჯვება ჩვენს დაავადებასთან ბრძოლაში.

თეირანი, 1963 წ

***

ადამიანის ორგანიზმის აგება

თემები, რომლებსაც მე განვიხილავ ამ წიგნში, არ არის სპეციალიზებული პრობლემები. ეს არის კითხვები, რომლებიც ეხება კაცობრიობას მთლიანობაში. ისინი გავლენას ახდენენ ყველა მათგანზე, ვისაც სხეული აქვს და ცხოვრობს; ისინი ეხება ყველას, ვისაც პირი აქვს და ჭამს. ამიტომაც ყოველთვის ვცდილობ, რაც შეიძლება მარტივ ენაზე დავწერო, ჩემი დასკვნები ზოგად მონაცემებსა და არგუმენტებზე დაფუძნებული, ისე მეცნიერული დეტალებითა და მოუნელებელი ტერმინოლოგიით ჩაკეტვის გარეშე, რაც ჩემი მკითხველის უმრავლესობის აზრს სცილდება. ჩემს არგუმენტებში, მე არ ვეყრდნობი არასრულყოფილი საშუალებებით ლაბორატორიაში მიღებულ უამრავ აშკარა და ურთიერთგამომრიცხავ მონაცემებს ან, კიდევ უფრო უარესი, ასეთ მონაცემებზე დაფუძნებულ რაიმე მცდარ ვარაუდს. მტკიცებულებები, რომლებიც მე წარმოგიდგენთ არის ბუნების უტყუარი კანონები და ისეთი ზოგადი დასკვნები, რომლებიც მიღებულია ძირითადი

გამოცდილება და რომელიც მსოფლიოს ყველა კუთხის თითოეულ ინდივიდს შეუძლია ადვილად შეამოწმოს და გადაამოწმოს საკუთარი თავისთვის.

სინამდვილეში, ნედლეულის მიღების კონცეფცია იმდენად მარტივია, რომ შეიძლება შეჯამდეს ორ მარტივ წინადადებაში: ადამიანის სხეულის შემქმნელმა ასევე შექმნა მისი შესაბამისი ნედლეული; იმ პირობით, რომ ამ ნედლეულს სხეულს მივაწვდით მთლიანად, ხელის შეშლის გარეშე, ადამიანის ორგანიზმი დაასრულებს სიცოცხლის სრულ ხანგრძლივობას რაიმე ავადმყოფობისთვის.

ნებისმიერ ადამიანს, რომელიც საკმარისად მჭვრეტელია, რომ გაიგოს ამ ორი წინადადების ჭეშმარიტი მნიშვნელობა და მისცეს მას საჭირო ფიქრი და დაფიქრება, ადვილად შეუძლია გაარკვიოს, რა სავალალო მდგომარეობაშია დღევანდელი ადამიანის კვების სისტემა. ის ასევე ადვილად ხედავს, რომ ადამიანთა დაავადებებთან ბრძოლის სფეროში გასული საუკუნეების განმავლობაში ადამიანები მიმართავდნენ ისეთ საშუალებებს, რომლებიც მცდარი და საშიშია და უფრო მეტიც, ყველა ამ საშუალებას ძალიან მცირე კავშირი აქვს დაავადების ფუნდამენტურ მიზეზებთან. .

წლების ფრთხილად შესწავლისა და ძირითადი პირადი გამოცდილების შემდეგ, დღეს მე ეჭვი არ გეპარებათ, რომ კვების ბუნებრივი სისტემა არა მხოლოდ ათავისუფლებს კაცობრიობას ყველა სახის დაავადებისგან, არამედ ის უზრუნველყოფს ყოველ ადამიანს საოცრად ხანგრძლივ სიცოცხლეს, სავსე სიმშვიდით, ბედნიერებითა და კომფორტით.

დღევანდელი ადამიანის ცხოვრება საშინელი კოშმარია, რომელსაც ასვენებს უთვალავი ცოდვები, დამოკიდებულებები და მანკიერებები. მართლაც, საჭირო იქნებოდა ათასობით ტომის შევსება, რათა სრულად აღეწეროს ადამიანის ყველა მანკიერი, დაწვრილებით ჩამოვთვალოთ მისი მცდარი კვების ჩვევები, წვრილად აღვნიშნოთ მისი მანერების მანკიერი გახრწნილება და ბოლოს მივუთითოთ ერთი. ამ ბოროტებასთან ბრძოლის სხვადასხვა მცდარი საშუალება. მაგრამ უპირველესი პრობლემა ჩვენს წინაშე არის ის, რომ თითოეულმა ადამიანმა ნათლად იცოდეს, როგორ იბადება დაავადებები და რა არის რადიკალური მეთოდი ამ დაავადებების ერთხელ სამუდამოდ აღმოსაფხვრელად.

პირველ რიგში, აუცილებელია ვიცოდეთ, როგორია ჩვენი ორგანიზმი აშენდა და რა არის კვება.

როგორც ვიცით, ჩვენს პლანეტაზე სიცოცხლე პირველად გამოჩნდა ერთუჯრედიანი ორგანიზმების სახით. მოგვიანებით, ეს ცალკეული ერთუჯრედიანი სხეულები თანამშრომლობდნენ სხვადასხვა დაჯგუფებების შესაქმნელად და მრავალუჯრედიანი ორგანიზმების ჩამოყალიბებისთვის. რამდენიმე უჯრედის თავდაპირველი თანამშრომლობა დროთა განმავლობაში ვითარდება ისე, რომ წარმოიქმნება მრავალი მილიარდი უჯრედის ცოცხალი არსება.

თითოეული ცალკეული უჯრედი თავისთავად რთული ორგანიზმია, მაგრამ ასეთი ორგანიზმებს აქვთ განვითარების სხვადასხვა სტადია. ყველაზე პრიმიტიული ერთუჯრედიანი ორგანიზმები იყვნენ ყველაზე ელემენტარული სტრუქტურის ამები, რომლებიც მოძრაობდნენ წყალში რაიმე აშკარა მიზნით. მათი ერთადერთი ფუნქცია იყო საკვების ძებნა, ჭამა, მონელება და გამრავლება ორად გაყოფის მარტივი პროცესით.

მათ ჰქონდათ საჭმლის მომნელებელი ორგანოები, რომლებიც თანდათან ვითარდებოდა დროთა განმავლობაში. განვითარების უფრო გვიან ეტაპზე ეს უჯრედები დაჯგუფდნენ და შექმნეს მრავალუჯრედიანი ორგანიზმები. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, უარს იტყვიან ინდივიდუალიზმის უმიზნო ცხოვრებაზე, ისინი გადადიან თანამშრომლობის ცხოვრებაზე, სადაც თითოეულ უჯრედს აქვს გარკვეული ფუნქცია, რომელიც უნდა შეასრულოს კოლექტიური აქტივობების მთლიანი ნიმუშით.

შეადარეთ პირველყოფილი ადამიანის ინდივიდუალისტური ცხოვრება, მანამდე შეიძლება სწორად ისაუბროს დღევანდელი დიდი ერების თანამშრომლობის ცხოვრებაზე, სადაც ადამიანთა ცალკეული ჯგუფები ერთად მუშაობენ. მაგრამ დღევანდელ ჩვენს მოწინავე საზოგადოებაშიც კი შეიძლება აღმოჩნდეს უსარგებლო, სულელი, პარაზიტული და კრიმინალური პერსონაჟები, რომლებიც მოგვაგონებენ პირველყოფილი დროის ჩვენს ზარმაცი წინაპრებს. მიუხედავად ამისა, ასეთი არსებები ცხოვრობენ გვერდიგვერდ არაჩვეულებრივი ნიჭის და გენიალური ადამიანების გვერდით.

იგივე ეხება ადამიანის სხეულს, სადაც უსარგებლო, პარაზიტული უჯრედები აგრძელებენ თავიანთ დუნე არსებობას განვითარების ყველაზე მოწინავე ეტაპზე უკიდურესად სასარგებლო უჯრედებთან ერთად. ადამიანის სხეულს აქვს თავისი სხვადასხვა ორგანიზაცია და დაწესებულება, რომელსაც ეწოდება ჯირკვლები, ორგანოები, სისტემები და ა.შ. ეს ორგანოები და სისტემები ასრულებენ თავიანთ ფუნქციებს სპეციალიზებული უჯრედების ცალკეული ჯგუფების ერთდროული ძალისხმევით. საინტერესოა აღინიშნოს, რომ ეს სპეციალიზებული უჯრედები არ ასრულებენ თავიანთ სპეციფიკურ ფუნქციებს სპეციალური ინსტრუმენტების და

გარედან აშენებული აღჭურვილობა; უფრო მეტიც, თითოეული მათგანი თავად გარდაიქმნება, მთელი თავისი სტრუქტურის მეშვეობით, უაღრესად რთულ ქარხანად.

ამრიგად, თირკმელების შემქმნელი უჯრედები დაჯილდოვებულია სპეციალური სადრენაჟო და გამფილტრავი მოწყობილობით, რომლითაც ისინი გამოყოფენ სისხლს და შარდთან ერთად გამოდევნიან ორგანიზმისთვის მავნე მინარევებსა და შხამებს; ჯირკვლების უჯრედები იღებენ აუცილებელ ნედლეულს უჯრედშორისი სითხიდან (რომლის ნედლეულიც მოხარშულ საკვებში კვალი არ არის) და, გარდაქმნის მათ ჰორმონებად, აწვდიან ორგანიზმს; კუნთების უჯრედებს აქვთ სპეციალური შეკუმშვის ძალა, რაც მათ საშუალებას აძლევს განახორციელონ სხეულის მოძრაობები და შეასრულონ მძიმე მექანიკური სამუშაოები; დაბოლოს, ნერვული უჯრედები იკვებება ბოჭკოების ეზოებით, რომელთა საშუალებითაც ტვინის ბრძანებები გადაეცემა მთელ სხეულს. ამრიგად, თითოეული უჯრედი, რომელიც ქმნის ადამიანის სხეულს, არის კონკრეტული სტრუქტურის რთული ქარხანა, რომელიც განსხვავდება მეზობლების ფუნქციებით, დაწყებული ფრჩხილების, თმის, ძვლების, კუნთების და ჯირკვლების უჯრედებიდან ტვინის უჯრედებამდე.

უდავოდ, ძალიან საინტერესო იქნებოდა მისი დასრულება უჯრედების სტრუქტურისა და მათში მიმდინარე ყველა აქტივობისა და პროცესის ბუნების ცოდნა. მაგრამ რაღაც სასწაულითაც რომ შეაღწიოს ადამიანმა უჯრედების ყველა ფარული საიდუმლოება და მათი მრავალგვარი ფუნქციები, მათი აღწერისთვის საჭირო იქნებოდა არა მხოლოდ ათასობით, არამედ მილიონობით ტომის შევსება, მაშინ როცა თითოეულ ჩვენგანს დაგვჭირდება ათეული სიცოცხლე. მიიღეთ მხოლოდ ზერელე ხედვა ყველაფრის შესახებ, რაც დაიწერა.

ზოგიერთი ტრაბახის პრეტენზიული პრეტენზიების საწინააღმდეგოდ, კაცო აქვს ძალიან ცოტა ინფორმაცია ყველა ამ საკითხზე. სწავლის ყოველი წინსვლისას ის უფრო და უფრო უნდა დარწმუნდა, რომ ცოდნა, რომლის მიღებაც მან შეძლო, იყო უსასრულო ნაწილი იმისა, რაც ჯერ კიდევ იმალებოდა მისგან. თუმცა, რამდენიმე ტექნიკური წარმატებებით ნასვამი, დღევანდელი ადამიანი წარმოიდგენს თავს მეცნიერული სრულყოფილების ზენიტში და ყოველგვარი ნება და დაბრკოლების გარეშე აფერხებს სასწაულების ამ სასწაულს, ადამიანის ორგანიზმს. სინამდვილეში, ის იმდენად გულუბრყვილოდ თავხედია, რომ ყველაზე საშინელების საშუალებით

ჩარევებით და კიდევ უფრო საშინელი შხამებით ის ატარებს სასოწარკვეთილ გიჟურ ექსპერიმენტებს, რათა გამოასწოროს ის დარღვევები, რომლებიც ამ ორგანიზმში გამოჩნდა. მართლაც, ჯერჯერობით არაფერი გაკეთებულა ექსპერიმენტებით, ექსპერიმენტებით და კიდევ სხვა ექსპერიმენტებით. უფრო მეტიც, ის ამ ექსპერიმენტებს აკეთებს არა მხოლოდ ღარიბ დაუცველ ცხოველებზე, არამედ საკუთარ სხეულზე, საყვარელ შვილებზე, მთელ კაცობრიობაზე. ის ვერ ხედავს მიზნის მიღწევის სხვა საშუალებებს.

მაგრამ ყოველთვის მხედველობაში უნდა მივიღოთ უდავო ფაქტი: ადამიანმა, რომელსაც არ აქვს სათანადო ცოდნა ჩვეულებრივი საათის მუშაობის შესახებ, არასოდეს უნდა აიღოს მისი შეკეთება, იმის შიშით, რომ ხელის უბრალო არასწორი მოძრაობით არ დაარღვიოს მთელი მექანიზმი. დღევანდელი მეცნიერების მიერ ადამიანის ორგანიზმზე ჩატარებული ექსპერიმენტები შეიძლება შევადაროთ იმ მუშის უაზრო ქმედებას, რომელიც რამდენიმე დღის განმავლობაში მუშაობდა ქარხანაში, ცდილობდა მისი დანადგარების დემონტაჟს და ხელახლა აწყობას.

მწვავე ავადმყოფობის შემთხვევაში მკურნალი ყოველთვის ბუნებაა, მაგრამ განკურნება მიეკუთვნება წამლების ეფექტურობას, მაშინ როცა ხშირ შემთხვევაში, როდესაც ავადმყოფობა ფატალურ კურსს იღებს წამლების მიღების პირდაპირი შედეგით, სიკვდილი ყოველთვის მიეწერება დაავადების ბუნებრივ მიმდინარეობას. ხაზგასმით უნდა აღინიშნოს, რომ ქრონიკული დაავადებების დროს მედიკამენტები, როგორც წესი, ამძიმებს მდგომარეობას და აზიანებს ორგანიზმს.

მერე რა უნდა გააკეთოს კაცმა, როცა მისი ორგანოები იწყებენ არარეგულარულ მუშაობას? არის თუ არა მსოფლიოში ვინმე, ვინც იცნობს ადამიანის ორგანიზმის ყველა დეტალს ისე, როგორც ინჟინერი თავისი ქარხნის ყველა სხვადასხვა კომპონენტის დეტალებს, ბოლო ხრახნამდე? ათქმაუნდა არა. როგორც ზემოთ ვთქვი, ნებისმიერი მექანიზმის შეკეთება შეიძლება დაევალოს მხოლოდ იმ სპეციალისტს, რომელსაც აქვს უნარი და უნარი გამოყოს მოცემული აპარატის ყველა ნაწილი და დააბრუნოს ისინი. მაგრამ რამდენად შორს არის ადამიანი ამ მიზნის მიღწევისგან საკუთარი სხეულის შემთხვევაში!

მაშინ რა უნდა გააკეთოს ადამიანმა მოცემულ ვითარებაში? უნდა მოხვიოს ხელები და დანებდეს თავისი ბედის მერყევ კაპრიზებს, ან უნდა

მოიტანს უბედურებას ახალი შხამების უწყვეტი გამოგონებითა და მათთან ჩატარებული გიჟური ექსპერიმენტებით? არც ერთი და არც მეორე. არსებობს, საბედნიეროდ, დაუყოვნებელი და სუპერ მარტივი მეთოდი, რომლითაც ადამიანს შეუძლია გათავისუფლდეს ყველა დაავადებისგან.

როდესაც ინჟინერი აშენებს ქარხანას, მათემატიკური საშუალებით გამოთვლებით ის ადგენს ამ ქარხნისთვის საჭირო ყველა ნედლეულის ხარისხსა და რაოდენობას, ასევე ზრუნვას, რომელიც უნდა გამოიჩინოს მისი ტექნიკის ექსპლუატაციასა და მოვლაზე. შემდეგ ის იძლევა გარანტიას მოცემული ქარხნის ოპერატიულ სიცოცხლეზე, იმ პირობით, რომ მისი ინსტრუქციები ყურადღებით შესრულდება.

რა არის კვება?

ისევე, როგორც ყველა ინჟინერი აკეთებს დეტალურ გამოთვლებს, რომ დააზუსტოს ნედლეული აუცილებელია ქარხნისთვის, რომელიც მან დააპროექტა, ასე რომ, ყველაზე ზუსტი გამოთვლების საშუალებით შესანიშნავმა ბუნებამ შეიმუშავა საჭირო ნედლეული ყველა ცხოველისთვის, მათ შორის ადამიანებისთვის.

როდესაც გვსურს ჩვეულებრივი ქარხნის აშენება, პირველ რიგში ვაშენებთ შესაფერის შენობას, შემდეგ ვათავსებთ მასში საჭირო აღჭურვილობას და დინამოს და ბოლოს, რათა ქარხანამ დაიწყოს წარმოება, ვაძლევთ მას საჭირო საწვავს. და ნედლეული. ახლა იმის გამო, რომ ადამიანის ორგანიზმს აქვს უაღრესად რთული კონსტრუქცია, მისი ნედლეულიც შესაბამისი კომპლექსური ხასიათისაა, რომელიც შედგება მრავალი ნივთიერებისგან.

ბუნებამ უზარმაზარი სამუშაო ჩაატარა ამ მიმართულებით. უპირველეს ყოვლისა, უჯრედების მარტივი სტრუქტურისთვის მან მოამზადა მარტივი სამშენებლო მასალები, რომლებიც განსხვავდება უჯრედების ტიპის მიხედვით. ამრიგად, თმის უჯრედები ითხოვენ სპეციფიკურ სამშენებლო მასალებს, ფრჩხილების უჯრედები სხვა სახის. იგივე ეხება კუნთების უჯრედებს, ჯირკვლებს, ნერვებს და ა.შ. მაგრამ ასეთი მარტივი სტრუქტურის უჯრედები ჯერ არ არის გამოსადეგი; ახლა თითოეულ მათგანს უნდა მიეწოდოს მისი კონკრეტული ფუნქციის შესაბამისი შესაბამისი აღჭურვილობა, რისთვისაც საჭიროა დამატებითი სამშენებლო მასალები. ბოლოს და ბოლოს,

აუცილებელია ამ უჯრედების ენერგიით მომარაგება და ჯირკვლების პროდუქტიული ფუნქციონირებისთვის საჭირო ნედლეულის მიწოდება.

თავისი უცვლელი განგებულებით, ბუნებამ შეკრიბა ეს ყველაფერი მასალები, რომელთა რაოდენობა ათეულ ათასს აღწევს. თითოეულ ამ მასალას აქვს თავისი ზუსტი რაოდენობა. ამრიგად, ერთი სახის ნივთიერებისგან შეიძლება გვჭირდებოდეს ათასი გრამი, მეორე სახეობას მხოლოდ ერთი გრამი, მესამედს კი მხოლოდ მეათასედი გრამი. ეს არის ოპერატიული წესი ყველა ქარხანაში. აუცილებელია, რომ ეს მასალები ყოველთვის იყოს უჯრედების განკარგულებაში წინასწარ განსაზღვრული რაოდენობით. კერძოდ, განსაკუთრებული სიფრთხილეა საჭირო იმისათვის, რომ არცერთი მათგანი არ იყოს აგრეგატის შეგროვებაში.

ყოველი ადამიანი, სწავლული და უბრალო, მდიდარი და ღარიბი, არის საკუთარი სხეულის ერთადერთი მფლობელი და ერთადერთი რეჟისორი, რომელიც პასუხისმგებელია შინაგანი გალაქტიკების სასწაულებრივ სამყაროზე.

საინტერესოა აღინიშნოს, რომ ყველა ცოცხალი არსება ამ დედამიწაზე, დან ჭიანჭველა ან ბეღურა სპილოსთვის, აღიარეთ ეს მთლიანი კოლექცია და სრულად გამოიყენეთ იგი მათი კვების საჭიროებებისთვის.

პარადოქსულია, მაგრამ ცივილიზაციის გარიჟრაჟიდან მოყოლებული, მარტო ადამიანმა, როგორც მარტოხელა გამონაკლისი მთელ მსოფლიოში, გონს აიღო და მთლიანად დაკარგა მხედველობა იმ მასალების მთლიანობაზე, რომლებიც შეუცვლელია მისი კეთილდღეობისთვის. ამიტომაც შრომობს დღედაღამ თავის ლაბორატორიებსა და კვლევით სახელოსნოებში, ატარებს ყველა სახის გამოცდას და ექსპერიმენტს, აღმოაჩენს მსგავს მასალებს სათითაოდ, სწრაფად აწარმოებს მათ თავის ქარხნებში, ამზადებს მათ უცნაურ სახელებს, ავსებს მათ ყუთებში და ბოთლებში. , და ფანტავს მათ მთელ მსოფლიოში, რათა ხალხმა გადაყლაპოს ისინი და არ დარჩეს მშიერი. და ამ ყველაფერს ისინი მეცნიერებას უწოდებენ.

იმის გაცნობიერების გარეშე, რას აკეთებენ, მეცნიერები შევიდნენ არენა ბუნების წინააღმდეგ. დამოკიდებულებებით დაბრმავებული ეს ადამიანები ვერ ხედავენ, რომ მილიონობით და მილიონობით წლის განმავლობაში და ყველაზე ზუსტი გათვლებით, ჩვენი დედა დედამიწა, თავისი პროვიდენციის დროს, შეკრიბა, კონცენტრირდა მცენარეებში და შეავსო მთელი.

სამყარო იმ ძალიან მკვებავი კომპონენტებით, რომელთა ამოცნობაც მათ ახლახან დაიწყეს, სათითაოდ.

მსოფლიოში ყველა ცოცხალი ორგანიზმი წარმოიშვა იგივე წინაპრები, მაგრამ დროთა განმავლობაში მათ სხვადასხვა ევოლუციური მიმართულებები მიიღეს. ანატომიური და ფიზიოლოგიური განსხვავება ადამიანებსა და სხვა ცხოველებს შორის ფუნდამენტურად ძალიან მცირეა.

ისევე, როგორც ადამიანს, ამ ცხოველებსაც აქვთ გული, ფილტვები, ღვიძლი, თირკმელები, სისხლი, ძვლები, ტვინი და ა.შ. მათი ორგანოები ითხოვენ ზუსტად იგივე საკვებ კომპონენტებს, როგორც ადამიანის ორგანოებს. ყველაზე დიდი შეცდომა მკვლევარმა ბიოლოგმა იყო ზედმეტი დროისა და ძალისხმევის დახარჯვა სრულიად მეორეხარისხოვანი, წვრილმანი და ურთიერთგამომრიცხავი პრობლემების გამოკვლევაზე, რომლითაც მან ტვინი დაბლოკა და გონება დააბნია, ნაცვლად იმისა, რომ დაეყრდნო ასეთ ზოგად ფაქტებსა და მონაცემებს. როგორც მის განკარგულებაშია და არსებითად ფუნდამენტური ექსპერიმენტებით მიღებულ შედეგებზე დაყრდნობით ცოდნას.

უნდა გავითვალისწინოთ ის ფაქტი, რომ როდესაც ცხოველი ტყეში ხეს ჭრის "მწვარ" ფოთოლს, ამ "უბრალო" ფოთლის მოხმარებით ის თავისი ორგანიზმის ყველა მოთხოვნილებას აკმაყოფილებს. ამ ერთ ფოთოლში ბუნებამ კონცენტრირებულია ყველა ის ნივთიერება, რომელიც აუცილებელია ამ ცხოველის სხეულში ახალი უჯრედების ასაგებად; ამ უჯრედების დიფერენცირება, მათი კვება და ენერგიის მიცემა და ბოლოს ჯირკვლებისთვის აუცილებელი ნედლეულის მიწოდება.

მოკლედ, ეს ფოთოლი შეიცავს სრულად დაბალანსებულ ნედლეულს ცხოველური ორგანიზმი; ეს ფოთოლი არის ცხოველის სათანადო კვება.

უმი ბოსტნეულის ყველა სახეობა არსებითად შედგება იგივე შემადგენელი

თუ ზემოაღნიშნული ცხოველი, რომელიც ამ ფოთლის გარდა ვერაფერს იპოვის საჭმელად, ვალდებული იქნება ამ ერთი სახეობის საკვებით იცხოვროს თვეების ან წლების განმავლობაში, მისი ორგანიზმი ვერ იგრძნობს ვიტამინების ან სხვა მკვებავი კომპონენტების ნაკლებობას. არ აქვს მნიშვნელობა, თუ

ხის ფოთლის ნაცვლად მას სხვა მცენარეები აქვს.
მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ საკვები, რომელსაც ის მოიხმარს, არის ბუნებრივი და ხელუხლებელი.

როდესაც ისინი ცხენს ან ვირს აყენებენ საკვებს, ისინი არასოდეს წუხან იმაზე, რომ ცილების ან ვიტამინების რაოდენობა შეიძლება არასაკმარისი იყოს ცხოველისთვის, თუმცა ჩვენ კარგად ვიცით, რომ ცხოველებსაც, ისევე როგორც ადამიანს, სჭირდებათ. ყველა სახის ვიტამინები, მინერალები და სხვა მკვებავი კომპონენტები.

ყველას შეუძლია ნათლად დაინახოს, რომ ათასობით სხვადასხვა სახის ცხოველის ხელთ არსებული საკვები პროდუქტების არჩევანი იმდენად შეზღუდულია, რომ მათ არასოდეს აქვთ შესაძლებლობა აირჩიონ და აირჩიონ ის, რაც ურჩევნიათ ჭამა. ისინი ვალდებულნი არიან იცხოვრონ ჩვეულებრივი საკვები პროდუქტების რამდენიმე სახეობაზე, რომელიც ხელმისაწვდომია მათ უშუალო სამეზობლოში. მიუხედავად ამისა, ჩვენ ვერ ვიპოვით მათ შორის ავიტამინოზის ან რაიმე სხვა კვებითი დეფიციტის შემთხვევას.

თუ ამ ცხოველების მიერ მოხმარებულ საკვებს მიიღებთ ბიოლოგების ლაბორატორიებში, თითოეულ მათგანში ისინი იპოვიან სხვადასხვა ხარისხისა და რაოდენობის რამდენიმე ნივთიერებას. შემდეგ ისინი გეტყვიან, რომ კონკრეტულ მცენარეში არის ამდენი ცილა, ამდენი ცხიმი და ამდენი ვიტამინი ან სხვა. ამგვარად, თითოეულ მცენარეში ისინი ჩამოთვლიან 10-15 შემადგენელ ნაწილს, რომელიც მათ მოახერხეს და სათითაოდ დაადგენენ მათ რაოდენობას. უმდიდრეს ხილშიც კი, შემადგენელი კომპონენტების რაოდენობა, რომელთა აღმოჩენაც მათ მოახერხეს, მკაცრად შეზღუდულია. სინამდვილეში, ეს არ ადასტურებს, რომ თითოეული ეს საკვები პროდუქტი შედგება მხოლოდ მათ მიერ ნაპოვნი ათეული შემადგენელისაგან; უფრო მეტიც, ეს იმის მანიშნებელია, რომ მათი ტექნიკური უნარები და რესურსები საკმაოდ არაადეკვატურია იმისათვის, რომ სრულად გააანალიზონ და ხარისხობრივად და რაოდენობრივად დაადგინონ ყველა ის შემადგენელი კომპონენტი, რომელიც გაერთიანდა ბუნების ლაბორატორიაში მოცემული მცენარეული სხეულის დასაბადებლად. ეს ნიშნავს, რომ კონკრეტულ საკვებში მათ მხოლოდ იმ რამდენიმე სახის შემადგენელი ნაწილის აღმოჩენა შეძლეს; დანარჩენი მათთვის დამალული დარჩა.

ამის მთავარი მიზეზი აღმოჩენილი ნივთიერებების ფაქტია ბიოლოგების მიერ არ არის ამ ბოსტნეულის ძირითადი შემადგენელი კომპონენტები, მაგრამ ისინი წარმოადგენენ ნაერთებს, რომლებიც სხვადასხვა ბოსტნეულში სხვადასხვა ფორმით გვხვდება. ცხოველის ორგანიზმში შესვლისას ეს ნაერთები იშლება და ხელახლა სინთეზირდება, რის დროსაც წარმოიქმნება ახალი ნაერთები, რომლებიც შეესაბამება ორგანიზმის საჭიროებებს.

ცხოველების მიერ მოხმარებული ყველა ბოსტნეული შედგება იგივე ძირითადი შემადგენელისაგან

ფუნდამენტურად, ყველა ბოსტნეული შედგება სამი ძირითადი კლასის ნივთიერებებისგან. ერთ-ერთი მათგანია წყალი, რომელიც ყველასთვის ნაცნობია. ჩვენ ვიცით, რომ წყლის გარეშე ვერ ვიცხოვრებთ და შეიძლება კარგად გვახსოვდეს, რომ ჩვენთვის ცნობილი წყლის ყველაზე სუფთა და უსაფრთხო წყაროა ხილსა და ბოსტნეულში. შემდეგი, მოდის უხეში საკვები. ეს არის ნივთიერება, რომელიც ქმნის მცენარეული სხეულების ჩარჩოს, აძლევს მათ ფორმას და სიმტკიცეს. უხეში საკვები არ იშლება და არ შეითვისება ცხოველის ორგანოებში; იგი გამოიდევნება ორგანიზმიდან განავლის სახით. თუმცა, ეს არის ცხოველების დიეტის აუცილებელი კომპონენტი. უხეში საკვები რომ არ ყოფილიყო და ცხოველის მიერ მოხმარებული საკვები მთლიანად გატეხილიყო და შეთვისებულიყო, ნაწლავებს გამოსასვლელი არაფერი ექნებოდათ და დროთა განმავლობაში ჭკნება და გაშრება. თუმცა, უცნაურად უნდა ითქვას, რომ ბევრი ადამიანი იმდენად შორსმჭვრეტელია, რომ უხეში საკვების "შეუნელებელ" მიჩნევით, ისინი მიზანმიმართულად აშორებენ მას საკვებიდან, რის შედეგადაც თითქმის მთელი კაცობრიობა იტანჯება ყაბზობით. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ყაბზობის მთავარი მიზეზი არის უხეში საკვების არარსებობა დიეტაში. მაგრამ განსახილველ საკითხს რომ დავუბრუნდეთ, ხილსა და ბოსტნეულში შემავალი ნივთიერებების სამი კლასიდან ბოლო არის თავად საკვები, რომელიც სრულად შეიწოვება და შეითვისება ორგანიზმის მიერ.

მრავალფეროვან ბოსტნეულს შორის არსებითი განსხვავებები წარმოიქმნება ამ სამი კლასის ნივთიერებების შედარებითი რაოდენობით. ამრიგად, ძირითადი განსხვავება ჩვეულებრივ ბალახსა და ხილს შორის არის ის, რომ ყოფილში უხეში საკვები ჭარბობს, მაშინ როდესაც ხილი შედგება მხოლოდ ზომიერი რაოდენობით უხეში საკვებისგან, უამრავი კონცენტრირებული საკვებით და წყლის ადეკვატური რაოდენობით. განსაკუთრებული სტრუქტურის გამო

მათი საჭმლის მომნელებელი ორგანოები და ჭორფლის უნარი, ოთხფეხებს შეუძლიათ ბალახის დაფქვა და დაფქვა, მასში მწირად მიმოფანტული საკვები ნივთიერებების ამოღება და დანარჩენი ორგანიზმიდან გამოდევნა. ასე ახერხებენ ზოგიერთი ცხოველი მშრალი თივის ან ჩალისგან საკვების მიღებას; აქლემს შეუძლია სიცოცხლის შენარჩუნება უდაბნოს ეკლებზე და ვირს ყველაზე უხეშ ბალახზე.

აქედან შეგვიძლია გამოვიტანოთ მნიშვნელოვანი დასკვნა, რომ ყველა ბოსტნეული შეიცავს ცხოველური ორგანიზმების შესანარჩუნებლად აუცილებელ საკვებ ნივთიერებებს, მხოლოდ ზოგიერთ ბოსტნეულში ჩნდება მიმოფანტული სახით, ზოგში კი მეტად კონცენტრირებულია. ბუნებრივ საკვებს შორის ყველაზე სასარგებლოა ნიგოზი, ნუში, მარცვლეული, პარკოსნები, კარტოფილი, სტაფილო, ბანანი, ყურძენი და ყველა სხვა ხილი, რის შემდეგაც მოდის სხვა ფესვები, მწვანილი და მწვანილი; სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, სწორედ ის საკვები, რომელიც ადამიანმა სხვა ცხოველებს პირიდან წაართვა და თავისთვის მიითვისა. მიუხედავად ამისა, როდესაც უმი ჭამის საკითხი დგება განხილვისას, იგივე მამაკაცი ურცხვად პასუხობს: "როგორ ვიკვებებ მოხარშული საკვების გარეშე?" უფრო სამარცხვინო გამოთქმა მსოფლიოში ვერ იპოვის, მაგრამ, სამწუხაროდ, გვამის ჭამაზე დამოკიდებულებამ ისე დააბრმავა კაცობრიობა, რომ ეს, ფაქტობრივად, ადამიანთა უმრავლესობის ჩვეულებრივი პასუხია. ვისაც არ გააჩნია საჭირო გამოცდილება, არ შეუძლია გააცნობიეროს რამდენად მდიდარი და მკვებავია ეს ნივთიერებები და რამდენად მცირე რაოდენობაა საჭირო ჩვენი ყოველდღიური მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად. ჩემს შემთხვევაში, წლები დამჭირდა ჭეშმარიტებამდე მისასვლელად. მაგრამ ამაზე დაწვრილებით მოგვიანებით ვისაუბრებ.

ის მკვებავი კომპონენტები, რომლებიც კონცენტრირებულ მდგომარეობაშია ხის ნაყოფში, ასევე იშვიათია მის ფოთლებში, ქერქში და ტოტებში. ჟირაფის მსგავსი გიგანტური ცხოველი იკვებება ხის ფოთლებით კვებით. როდესაც ხის პატარა კვირტს სხვა ხეზე მყნობს, ის ტოტებს გამოყოფს და საბოლოოდ იძლევა შესაბამის ნაყოფს.
ეს აშკარა მანიშნებელია, რომ კვირტი შეიცავს ყველა ელემენტარულ კომპონენტს, რომელიც აუცილებელია მოცემული ნაყოფის ფორმირებისთვის.

ახლა, რა არის ეს ელემენტარული კომპონენტები? ეს არის ატომები, რომლებიც შეიძლება ჩაითვალოს ყველაზე პატარა ქიმიურად განუყოფელ ნაწილაკად

ელემენტის, რომელსაც შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს ქიმიურ ცვლილებაში, და მოლეკულების, რომლებიც წარმოადგენს ელემენტის ან ნაერთის უმცირეს ნაწილაკებს, რომლებსაც ჩვეულებრივ შეუძლიათ ცალკე არსებობა. ყველა საკვები მცენარე შედგება თითქმის ერთი და იგივე ელემენტებისაგან, რომელთაგან განსხვავებული პროპორციებითა და განლაგებით წარმოიქმნება სხვადასხვა ნაერთები, რომლებიც ერთმანეთისგან განსხვავდება ფორმით, ფერითა და გემოთი. გარდა ამისა, მიხაკი და ცხვარი ზუსტად იგივეა. ცხვრის კუჭში შეყვანისას მიხაკი იცვლის მოლეკულურ სტრუქტურას და ხდება ცხვარი.
მსგავსი მიმოწერაა ხილსა და ადამიანს შორის.

მთელი მცენარეული და ცხოველური ცხოვრება სხვა არაფერია, თუ არა მარადიული ურთიერთმიმართება და ატომების მიმოქცევა. სწორედ აქ ამტკიცებს თავს დიდი საოცრება და ბუნება. მიწაში ვყრით წუთ მარცვალს, რომელიც არ აღემატება ქინძისთავის თავს. რამდენიმეს შემდეგ ნელ-ნელა ყვავის, შემდეგ გამოყოფს ტოტებს და ფოთლებს და თავის დროზე იძლევა ნაყოფს. მოგვიანებით ის გადაიქცევა ძროხად, ცხენად ან ადამიანად, რომელიც ცოტა ხნით დადის ამ სამყაროში და შემდეგ აბრუნებს თავის ატომებს დედამიწაზე. იქ, მზის შუქის გამაცოცხლებელი გავლენის ქვეშ, სწორედ ეს ატომები აღორძინდება, მათში ახალი სიცოცხლე შეისუნთქა და ისინი კვლავ იქცევიან იმავე მცენარეებად და ცხოველებად, რათა განაგრძონ შემოქმედების უსასრულო ციკლები ისევ და ისევ.

მაგრამ იმისათვის, რომ მან შეძლოს ცოცხალი ორგანიზმის დაბადება, მცენარეული სხეული უნდა იყოს სრული და ცოცხალი. უფრო მეტიც, არავითარ შემთხვევაში არ არის საკმარისი იმისათვის, რომ საკვები იყოს მხოლოდ ცოცხალი; ბოსტნეულის სრულყოფილი კვება უნდა იყოს აქტიური და არა მიძინებული.

ხანგრძლივმა გამოცდილებამ გვიჩვენა, რომ გალიის ფრინველები არ არიან კმაყოფილი მარტო მშრალი თესლი. მშრალი თესლით ისინი მოითხოვენ ახალ საკვებსაც. ამ თესლის ან ახალი საკვების განსაკუთრებული მრავალფეროვნება არ არის ძალიან მნიშვნელოვანი. სრულყოფილი საკვების მიღება შესაძლებელია თესლის ან მარცვლეულის გარკვეული ჯიშის არჩევით და ნებისმიერი ახალი ბოსტნეულის ხილის დამატებით.

ეს ფაქტი მიგვიყვანს მნიშვნელოვან დასკვნამდე, რომ ყველაზე სრულყოფილი საკვები წყვეტს სრულყოფილებას მას შემდეგ, რაც ცოტათი გაშრება. მერე

როგორ მივიჩნიოთ საკვებად ის ნივთიერებები, რომლებიც გამოდის ღუმელებიდან, სამზარეულოდან და მღელვარე მანქანების ყბებიდან?

მიუხედავად ამისა, ცხოველური ორგანიზმები არ განიცდიან სერიოზულ ზიანს, როდესაც ზამთრის რამდენიმე თვის განმავლობაში მათ მოკლებულია ახალი საკვები. რადგან ისინი ავსებენ დეფიციტს გაზაფხულზე და ზაფხულში, როცა მთელი ბუნება ცოცხლდება. ბუნებამ აიყვანა ისინი ცხოვრების ამ რეჟიმში. გამხმარი თესლი, მარცვლეული და პარკოსნები, მართლაც, ცოცხალი საკვებია, მაგრამ ისინი ინერტულ და მიძინებულ მდგომარეობაში არიან. საბედნიეროდ, ისინი ადვილად გამოფხიზლდებიან, გააქტიურდებიან და სრულყოფილ საკვებ ნივთიერებებად გადაიქცევიან წყალში გაჟღენთვით და გრილ ჰაერში შენახვით ერთი ან ორი დღის განმავლობაში. მაშასადამე, მხოლოდ ამონაყარი (გააქტიურებული) მარცვლეულის მოხმარებით ადამიანს აქვს შესაძლებლობა უზრუნველყოს სრულყოფილი კვება წელიწადის ყველა სეზონზე და დედამიწის ყველა კუთხეში. შემდეგ მას შეუძლია გამოიყენოს დარჩენილი ათასობით ახალი და მადისაღმძვრელი საკვები, რათა შეიტანოს მრავალფეროვნება თავის დიეტაში და გახადოს ცხოვრება უფრო სასიამოვნო.

სიცოცხლე ენერგიისა და მატერიის ორგანიზაციაა. როდესაც ჩვენ გვსურს ავაშენოთ მანქანა, ჩვენ ვაერთიანებთ ყველა საჭირო ნაწილს გეგმის მიხედვით და როგორც კი ბოლო დეტალი დასრულდება, მანქანა მუშაობს. იმ ფაქტორს, რომელიც აიძულებს ადამიანის ქარხანას მოძრაობაში, ეწოდება სული, რომელიც უერთდება ყველა სხვა ნაწილაკს, ასრულებს ორგანიზმის სტრუქტურას და აყენებს მას მოძრაობაში.

ცალკეული ცილების, ვიტამინების თვისებები და მინერალები და ყველა ინდივიდუალური მკვებავი კომპონენტი დისკუსიის საფუძველი აღარ უნდა იყოს

ბოლო განყოფილებაში დავინახეთ, რომ ყველა საკვები ბოსტნეულის სხეული შედგება იგივე ელემენტები და რომ განსხვავებები მათ ქიმიურ და ფიზიკურ თვისებებში განპირობებულია მათი შემადგენლობითა და მოლეკულური სტრუქტურის განსხვავებებით. სამწუხაროდ, ბიოლოგებმა იგნორირება გაუკეთეს ამ უდავო ფაქტს და მთელი თავიანთი მეცნიერება დააფუძნეს სხვადასხვა რთულ ნაერთებზე, რომლებიც მათ საკვებ პროდუქტებში აღმოაჩინეს. მათ ლაბორატორიებში გაკეთებული აღმოჩენებით ნასვამი, მათ თვალი დახუჭეს ბუნების იმ მშვენიერ ლაბორატორიაზე, რომელსაც ჩვენ ვაწვდით თესლს ისე პატარა, რომ

ძნელად შესამჩნევი იყოს შეუიარაღებელი თვალით და სანაცვლოდ, რამდენიმე კვირაში წარმოდგენილია ყველაზე სრულყოფილი საკვებით, რომელიც აკმაყოფილებს ჩვენი ორგანიზმის ყველა საჭიროებას. მაგრამ ისინი ან ტოვებენ ბუნების ამ დიდსულოვან სიკეთეს, ან წვავენ და ანადგურებენ მას, რის შემდეგაც ისინი ამზადებენ თავიანთ სავალალო ლაბორატორიებში მკვდარ ნივთიერებებს, რომლებსაც რაღაც შორეული მსგავსება აქვთ. ამ შეთქმულებებს ისინი ახლა აფასებენ სხვადასხვა სახელებითა და რიცხვებით და იყენებენ მათ, პირველ რიგში, საკუთარი და მათი უდანაშაულო შვილების ორგანოების დასაზიანებლად.

ამგვარად, ყურძენში აღმოაჩინეს რამდენიმე განსხვავებული ნივთიერება, ამბობენ რომ ყურძენი შეიცავს ამა თუ იმ შემადგენელ კომპონენტებს, თითქოს სხვა არაფერი შეიცავდეს. ისინი იგივეს აკეთებენ ყველა ნატურალური და არაბუნებრივი საკვების შემთხვევაში და ის საკვები, რომელშიც ისინი ახერხებენ რომელიმე ამ შემადგენლის პოვნას, ჩვენთვის რეკომენდებულია, როგორც მოცემული საკვები ნივთიერების წყარო. ასეთი შორსმჭვრეტელობის შედეგად ყველაზე მავნე საკვები პროდუქტები წარმოდგენილია სრულად დაბალანსებულ საკვებად და პირიქით.

უბრალოდ აიღეთ ფანქარი და შეადგინეთ იმ ნივთიერებების სია, რომლებიც ბიოლოგებმა აღმოაჩინეს ძროხისგან მოპოვებულ საკვებში: საქონლის ხორცი, ღვიძლი, ტვინი, გული, რძე, თაფლი და ყველი. ახლა ვნახოთ, შეუძლიათ თუ არა მათ ყველა ამ ნივთიერების აღმოჩენა სამყურაში, ჩალაში ან ჩვეულებრივ მთის ბალახებში იდენტური ფორმით. ათქმაუნდა არა. თუმცა ვერავინ უარყოფს იმ ფაქტს, რომ ნედლეული, რომელიც მიდის ძროხის სხეულის დასამზადებლად, სწორედ მცენარეებია; ანუ მთელი ძროხა იქმნება მთლიანად იმ ბალახებისგან. თუ ცხოველურ საკვებს მივიჩნევთ ხორცისმჭამელი მხეცის სრულიად ადეკვატურ საკვებად, ეს იმიტომ ხდება, რომ მტაცებლის მთელ სხეულს კანით, ძვლებით, სისხლით და ხორცით და, უფრო მეტიც, მთელი ცოცხალი უჯრედებით ხელუხლებელი, თანაბარი კვებითი ღირებულება აქვს. რომ ბალახს. მაგრამ რა მნიშვნელობა აქვს რძეს, კარაქს თუ ხორცს ცალკე აღებული? თითოეულ მათგანს აქვს ჩვეულებრივი ბალახის ღირებულების უსასრულოდ მცირე ნაწილი და იმ პირობით, რომ ის ნედლ მდგომარეობაშია. რაც შეეხება მომზადების შემდეგ ამ ნივთიერებების მკვებავ კომპონენტებს, არ საჭიროებს გაძლიერებას. მაშასადამე, შეიძლება გავაცნობიეროთ რძის ან ხორცის ჭეშმარიტი კვებითი ღირებულება, რომელსაც საუკუნეების განმავლობაში განადიდებდნენ უბრალო ადამიანები!
მაშასადამე, შეიძლება ვიმსჯელოთ ყველა იმ რეკლამის რეალურ ღირებულებაზე, რომელიც ამშვენებს უთვალავი ჯიშის ხმელი და დაკნინებული რძის ქილებსა და ქილებს.

სამართლიანობა მოითხოვს, რომ ამიერიდან მსგავსი რეკლამის გამავრცელებლები დაისაჯონ და მკაცრად დაისაჯონ, რადგან მილიონობით ბავშვის დაღუპვის პასუხისმგებლობა მათ მხრებზე ეკისრება.

ვაღიარებ, რომ ადამიანს მუდამ აინტერესებს ახლის სწავლა, ბუნების საიდუმლოებებში შეღწევა, ცოდნის ჰორიზონტის გაფართოება. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რომ ქარხნის ყველა მფლობელმა უნდა გაეცნოს მისი ქარხნისთვის საჭირო ნედლეულის საიდუმლოებას.

ნება მიეცით მკვლევარ მეცნიერებს შემოიფარგლონ თავიანთი გამოკვლევები მათი ლაბორატორიის ოთხ კედელში იმ დღემდე, როდესაც მათ მოახერხებენ მცენარის გაშენებას მათ სახელოსნოებში დამზადებული მთლიანად სინთეზური კომპონენტებისგან შემდგარი თესლიდან. მაშინ მათი სიბრძნე ბუნების სიბრძნეს გაუტოლდება. მაგრამ ჩვენი სამყარო უკვე სავსეა ასეთი თესლებით, რომელთა მეშვეობითაც ვიღებთ ყველაზე ადეკვატურ საკვებს, რომელიც აკმაყოფილებს ჩვენი ორგანიზმის ყველა აუცილებელ მოთხოვნილებას. ეს საკვები თავისუფალია დეფექტის ოდნავი კვალისგან.
მასში არანაირი ნივთიერება არ აკლია; არცერთი ნივთიერება არ არის ზედმეტი; თითოეულ კომპონენტს აქვს თავისი ხარისხი, მისი რაოდენობა და მისი ფუნქცია, რომელიც განისაზღვრება ყველაზე ზუსტი გათვლებით.

ისინი გვეუბნებიან, რომ მოიხმარენ ცილებს, რადგან ცილები კარგია ჯანმრთელობისთვის. მაგრამ რამდენი უნდა მივიღოთ? არის თუ არა ზოგადად შეთანხმებული მაჩვენებელი ჩვენი ყოველდღიური მოთხოვნებისთვის? აგური აუცილებელია შენობის ასაშენებლად, მაგრამ რა თქმა უნდა, ჩვენ არ შეგვიძლია განურჩევლად აგურის დაგროვება ან ერთმანეთის მიყოლებით ყოველგვარი ნაღმტყორცნების გარეშე.

ასპარეზზე ახალი ტექნიკოსები გამოვიდნენ. დევნილები არიან რამდენიმე კომპლექსური ქარხნის გამოცდილი ინჟინერია და ახლა მათ სურთ ამ ქარხნების შენარჩუნება და ფუნქციონირება თავად.
ყველგან არის ნედლეულის ფრაგმენტები, რომლებიც გროვდება შემთხვევით.
თითოეული მათგანი შემთხვევით იღებს ყველაფერს, რაც მას შეუძლია და აწვდის ქარხანას. ერთს ქვები მოაქვს, მეორეს რკინა; მესამე თიხას ატარებს, მეოთხე წყალს. ეს ყველაფერი ერთიანად იკრიბება ფიქსირებული გეგმისა და დიზაინის გარეშე, შემდეგ კი მიდიან და უფრო და უფრო მეტს იღებენ.
მრავალი ორგანული და არაორგანული ნივთიერება მუდმივად ქმნის მათ

გარეგნობა. ადამიანი კვებავს მანქანას გარკვეული ნივთიერებით, ამტკიცებს, რომ ის სასარგებლოა; მეორე ავსებს მას მეორე ნივთიერების თაიგულით და ამტკიცებს, რომ ის მაინც უფრო სასარგებლოა. ამრიგად, ყველა ახშობს ქარხანას იმით, რაც მას წარმოუდგენია, როგორც მისი სათანადო ნედლეულის კომპონენტები. კეთდება ექსპერიმენტები, გაუთავებელი ექსპერიმენტები. ერთის მხრივ, უამრავმა სულელმა ადამიანმა ცეცხლი წაუკიდა იმ ნედლეულს; მეორეს მხრივ, ყველა ჩქარობს აიღოს ის ნარჩენები, რაც შეუძლია ადუღებული ფერფლიდან და შეასხას ქარხნის საქშენში.

ბუნებრივია, ქარხანა იწყებს მუშაობას არარეგულარულად. ფრო ქარხანა არარეგულარულად მუშაობს, მით უფრო ამრავლებენ ძალისხმევას ეს დამწყები სპეციალისტები. ისინი გარბიან ამ გზით და იმ გზით, რათა ეძებონ ახალი საშუალებები და ახალი მასალები. ამ აურზაურში ისინი თელავენ, ანადგურებენ ან წვავენ ნედლეულის ყველაზე აუცილებელ ქიმიურ კომპონენტებს, შემადგენელ ნაწილებს, რომლებიც ზოგჯერ ზედმეტად მცირეა იმისთვის, რომ მათ შენიშნონ. როცა ხედავენ, რომ მათი ძალისხმევა უშედეგოა და ქარხნის მდგომარეობა თანდათან უარესდება, კიდევ უფრო შორს მიდიან უდაბნოში და პოულობენ სრულიად ახალ ნივთიერებებს, რომლებსაც საერთოდ არ აქვთ კავშირი ქარხნის ნედლეულთან და მათი დახმარებით ცდილობენ დაარეგულირონ თავიანთი ქარხნის მუშაობა. გარკვეული პერიოდის განმავლობაში, ერთ-ერთი ახალი ნივთიერება აჩერებს ქარხნის ყვირილს, მეორე ახშობს მის გამჭოლი ჭიკჭიკს, მესამე ანელებს გარკვეული მექანიზმების მოქმედების სიჩქარეს, ხოლო მეოთხე, პირიქით, კიდევ უფრო აჩქარებს მათ. ეს ცვლილებები მათთვის კარგი ნიშნებია; ისინი სიხარულისგან ხტუნაობენ და პატარა ბავშვებივით ხელებს უკრავენ, შემდეგ კი „უფრო ძლიერი და ეფექტური" ნივთიერებების ძიებას აგრძელებენ. ზოგჯერ ქარხნის გარკვეული ნაწილი საერთოდ წყვეტს ფუნქციონირებას ან ისე არარეგულარულად ფუნქციონირებს, რომ საფრთხეს უქმნის მეზობლების უსაფრთხოებას. სწორედ მაშინ აჩვენებენ მამაკაცები თავიანთ უდიდეს ოსტატობას. ოსტატურად აშორებენ და აგდებენ იმ „უსარგებლო" ნაწილებს.

გასაკვირი არ არის, რომ ყველა ეს მცდელობა სრულ მარცხით მთავრდება და ქარხნები ერთიმეორის მიყოლებით ძალიან მალე ტოვებენ სამუშაოს.

მაგრამ ცბიერი ინჟინრები იმედს არ კარგავენ.

ისინი აგრძელებენ თავიანთ სასოწარკვეთილ ექსპერიმენტებს, უარს ამბობენ ამ ქარხნების ნამდვილი ინჟინრის გახსენებაზე, მათ ბუნებაზე, რაც მათ უარყვეს.

ადამიანის სხეულის მუდმივი შედარება ქარხანასთან არ ხდება გადატანითი მნიშვნელობით. ადამიანის სხეული მართლაც არის ქარხანა, როგორც ყველა სხვა ქარხანა, ამ განსხვავებით, რომ ის ბევრად უფრო რთულია ვიდრე ჩვეულებრივი ქარხანა და მისი კომპონენტები იმდენად მცირეა, რომ მათი უმეტესობა უხილავი და გაუგებარია ადამიანისთვის.

ისევე როგორც ზემოთ მოყვანილი ინჟინრები, ჩვენი ბიოლოგები ატარებენ ექსპერიმენტებს ადამიანებზე ხელთ არსებული ყველაზე საშინელი ინსტრუმენტებით, ყველაზე ცუდი საკვები პროდუქტებით, სხვადასხვა სინთეზური პრეპარატებით და კაცობრიობისთვის ცნობილი ყველა მომაკვდინებელი შხამით. ისინი აქვეყნებენ გაუთავებელ სიებს სუბსტანციების უსასრულო სახელებით და შეცდომაში შეჰყავთ ადამიანებს თავიანთი მცდარი რეკომენდაციებით. თითოეული გვთავაზობს იმას, რაც მას სურს, თითოეული ამბობს იმას, რაც თავში მოდის, მოქმედებენ შემთხვევით, ცერა ცერა თითის წესით.
ისინი ავსებენ ათასობით ტომს და ადიდებენ სამყაროს მათით, ჭექა-ქუხილს აძლევენ რადიოში, ბეჭდავენ რეკლამებს გაზეთებში.
მაგრამ ყველაფერი, რასაც ისინი აკეთებენ, ყალბია, ყველაფერი, რასაც ამბობენ, წინააღმდეგობრივია. ისინი წარმოადგენენ ყველაზე მავნე ნივთიერებას, როგორც უაღრესად სასარგებლოს, მაგრამ კრძალავენ არსებითი ნივთიერების გამოყენებას. დაბნეულობისა და დაბნეულობის ამ შერეულში, თავად ავტორები ჩხუბობენ ეჭვისა და გაურკვევლობის ლაბირინთში, ხოლო მათი აუდიტორია დაბნეული და დაბნეული დგას.
ამასობაში, სამწუხაროდ, ჩვენთან ყველაზე ახლობლები მილიონობით ტოვებენ ამ ცხოვრებას, უაზროდ, დროზე ადრე.

მოვუწოდებ ყველა კეთილშობილ კაცს მთელ მსოფლიოში, გამოვიდნენ მათი ლეთარგიული გულგრილობის გამო, თუნდაც მხოლოდ საკუთარი ჯანმრთელობისთვის და მათი ახლობლებისა და ნათესავების ჯანმრთელობისთვის. დაე, მათ ხელი შეუერთონ ჩემთან ერთად, რათა ჩვენი ერთიანობის ძალით გავახილოთ კაცობრიობის თვალები, გამოვასწოროთ დღევანდელი მცდარი კვების ჩვევები და შევაჩეროთ ეს საშინელი ხოცვა-ჟლეტა.

მოდით თითოეულმა ჩვენგანმა გაახილოს თვალები და ყურადღებით დააკვირდეს შემაძრწუნებელ სკანდალებს, რომლებიც არცხვენს თანამედროვე ცივილიზაციას. ჩვენი მეცნიერების მიერ მიღებული არასწორი დამოკიდებულებით მოედანზე შემოვიდნენ მომგებიანი და სპეკულანტები. ყველაზე მავნე და უხეშად გაყალბებული საკვები თავისუფლად რეკლამირებულია, როგორც ვიტამინების მდიდარი წყარო და

ღიად გაიყიდა საზოგადოებისთვის. მათ შორისაა ორცხობილა, ტკბილეული, გამაგრილებელი სასმელები, როგორიცაა კოკა-კოლა და ლიმონათი, გაფუჭებულ ხორცს, ხმელ რძეს და ათასობით სხვა მრავალფეროვან საკვებს, რომლებიც მთლიანად მოკლებულია ყველაზე სასიცოცხლო მკვებავ კომპონენტებს და განსაკუთრებით მიდრეკილია დაავადებების გამოწვევისა და ადამიანების მკვლელობისკენ. ყველაზე ცნობისმოყვარე ნივთიერებებს აგროვებენ აქეთ-იქიდან, ერთმანეთში ურევენ, ავსებენ ქილებსა და მუყაოს კოლოფებში, აწერენ გრძელ ნაკვალევს ერთი შეხედვით მეცნიერული შინაური ცხოველების სახელებით და ყიდიან გულმოდგინე საზოგადოებას, როგორც "დიეტურ" პრეპარატებ
თანამედროვე მედიცინის კომერციალიზაცია იმდენად მოხდა, რომ კერძო ლაბორატორიები ექიმებს 50 პროცენტიან საკომისიოს უხდიან მათთან გაგზავნილ პაციენტებზე დაკისრებულ ბრალდებებზე. ადამიანს ასობით ტომის შევსება მოუწევს, თუ ვინმეს სურს წარმოადგინოს დღევანდელ მსოფლიოში არსებული ყველა კორუფციის დეტალური სურათი. ამჟამად, მე არ ვარ თავისუფალი ამ დავალების შესრულება.

იმავდროულად, ბიოლოგები თავიანთი კვლევების დროს აღმოაჩენენ გარკვეულ ვიტამინს. ცოტა მოგვიანებით ისინი აღმოაჩენენ, რომ ეს არ არის მარტივი ნაერთი, არამედ ათეული ნივთიერების დახვეწილი კომპლექსი, რომელთაგან თითოეულისთვის ისინი ირჩევენ სახელს. თანდათან ამჩნევენ, რომ გარკვეული ვიტამინი არ ავლენს თავის ძალას სხვების არარსებობის შემთხვევაში, ან აკვირდებიან, რომ ორგანიზმში შეყვანისას ერთი ნივთიერება იცვლება მეორეში და ა.შ.

ხელოვნური ვიტამინების ზემოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე აშკარა და წინააღმდეგობრივია. კაცები სახლის აგურებს მწკრივი-რიგად აყრიან ყოველგვარი ნაღმტყორცნების გარეშე და შემდეგ, ამ შეცდომის გამოსასწორებლად, ამზადებენ უზარმაზარ კასრს ქვემო ხსნარით და ერთბაშად ასხამენ შენობას. აგურის გარე ზედაპირზე მიწებება, ეს ხსნარი ცოტა ხნით იცავს შენობას ქარისა და წვიმისგან, მაგრამ არ შეაღწევს აგურებს შორის სახსარს და, რა თქმა უნდა, არასოდეს აღწევს სტრუქტურის შიდა ფენებს. ზოგჯერ გამოიყენება ამ ყალბი ნაღმტყორცნების გადაჭარბებული რაოდენობა; მაშინ ნებისმიერი შენობა, რომლის საძირკველი რამდენადმე რყევია, უბრალოდ იშლება. ეს არის ზუსტად ის, რაც ზოგჯერ ხდება ვიტამინების შეყვანის დროს, როდესაც პაციენტი ინექციისთანავე კვდება. როგორ შეიძლება წარმოვიდგინოთ მკვებავი ნივთიერება, რომლის უმცირესი რაოდენობა კლავს ადამიანს შიგნით

ადამიანის სხეულში მისი შეყვანიდან ხუთი წუთი? როდის მოვლენ კაცები გონს და მიატოვებენ ასეთ სისულელეებს? მრავალი წარუმატებლობის, იმედგაცრუების და უბედურების მიუხედავად, კაცები აგრძელებენ თავიანთ მცდარ და დამღუპველ გზას და უარს ამბობენ ერთი ნაბიჯის გადადგმაზე.

ახალი წიგნები მუდმივად იჩენს თავს; ახალი სიები და რეკომენდაციები მუდმივად ემატება ძველებს და შხამების გაუთავებელი ნაკადი სტაბილურად მიედინება ქარხნებიდან მამაკაცის ორგანოებში. როგორც არის, ათასობით ტომი დაიწერა კვების და მასთან დაკავშირებულ თემებზე, ყველა განსხვავებული შეხედულებებითა და შეხედულებებით, განსხვავებული დეტალებითა და დეტალებით, განსხვავებული სიებით და ცხრილებით.

ერთი წუთით დავუშვათ, რომ ცალკეულზე დაწერილი წიგნები ვიტამინები და სხვა კვებითი კომპონენტები, საკვები ნივთიერებების რეკომენდაციები და სპეციფიკური დიეტის ჩამონათვალი ყველა სიმართლეა. მაშინ შეიძლება დავინტერესდეთ, არის თუ არა ეს მართლაც ადამიანის კვების პრაქტიკული სისტემა და არის თუ არა მათთვის, ვისაც სურს ამ სამყაროში ცხოვრება, სევდიანი აუცილებლობის წინაშე დგას, რომ ყველა ეს წიგნი ზეპირად ისწავლოს. მაშ, რა ბედი ეწევა მილიონებს, რომლებიც ცხოვრობენ მთებსა და ხეობებში, შორეულ სოფლებსა და სოფლებში და არ აქვთ შესაძლებლობა გაეცნონ ასეთ დიეტურ სიებსა და ცხრილებს? უნდა მოკვდნენ შ

არა, ძვირფასო მეგობრებო, გაიღვიძეთ გულგრილობისგან, რადგან ეს არ არის ადამიანისათვის განკუთვნილი ცხოვრების წესი. ასეთი ცხოვრება ნამდვილად არ არის სიცოცხლე; ეს კოშმარია. ჩვენ უნდა მოვიტანოთ სრული და მყისიერი შებრუნება კვების პრობლემების მიმართ ჩვენს დამოკიდებულებაში. პუბლიკაციები ცალკეული საკვები კომპონენტებისა და დიეტის შესახებ უნდა შეწყდეს და ხელოვნური ვიტამინებისა და შხამიანი წამლების ყველა დანიშნულება ერთდროულად უნდა შეწყდეს.

არსებობს მხოლოდ ერთი გზა კაცობრიობის ერთხელ სამუდამოდ გასათავისუფლებლად და ეს არის რადიკალური ცვლილებების შეტანა ჩვენს ცხოვრების წესსა და ჩვენს კვების ჩვევებში. ეს ჩვევები უნდა შეიცვალოს ისე, რომ შერწყმული და ჰარმონიზებული იყოს სწორი კვების სისტემა ადამიანის ცხოვრებასთან. მაშინ არჩევანი ცალკეულ საკვებ კომპონენტებს შორის აღარ ემსახურება რაიმე სასარგებლო მიზანს და ხალხი აღარ დაფიქრდება კონკრეტულ დიეტაზე. მხოლოდ ასეთი სრულად დაბალანსებული

საკვები უნდა ინახებოდეს სახლში იდენტური კვებითი ღირებულებით; სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ადამიანის მიერ მოხმარებული თითოეული საკვები თავისთავად უნდა იყოს სრული საკვები.

მკითხველმა არ უნდა იფიქროს, რომ ძალიან რთულია მთელი კაცობრიობის ხელმძღვანელობა იმ მშვენიერი გზის გასწვრივ. ასე მხოლოდ გარეგნულად ჩანს. მე თვითონ რომ გავიარე მისი ყველა ეტაპი, ვიცი, რომ რთული არ არის, ეს არის უაღრესად მარტივი ამოცანა, რომელსაც მზად ვარ მთელი ჩემი დრო და ენერგია დავუთმო.

ჩვენ უნდა შევქმნათ ისეთი პირობები, რომლებიც შესაძლებელს გახდის მდიდრებს და ღარიბებს, დიდებს და პატარებს, სწავლულებსა და უბრალოებს ჯანსაღი ცხოვრების წესის გარეშე, მათ მიერ მოხმარებულ საკვებს შორის სავალდებულო არჩევანის გაკეთების მუდმივი ვალდებულების გარეშე. შემდეგ საკვების არჩევანს ჩვენი გემოვნების გრძნობა განსაზღვრავს, რომლის მოთხოვნები და სურვილები იქნება ჩვენი უტყუარი მეგზური ნატურალური საკვების შერჩევისას.

ჩვენ შეიძლება დავინტერესდეთ, ბოლოს და ბოლოს, რას ეძებენ ბიოლოგები და რას მათი საბოლოო მიზანია. შესაძლოა, მათ თავადაც არ აქვთ მკაფიო წარმოდგენა საბოლოო მიზნის შესახებ, მაგრამ მე მათ გეტყვით. ისინი ცდილობენ გაარკვიონ რა სახის ნივთიერებები სჭირდება ჩვენს ორგანიზმს ჯანსაღი ცხოვრებისათვის. მათ სურთ გაარკვიონ თითოეული ვიტამინისა და თითოეული მინერალის სწორი ფუნქცია ჩვენს ორგანიზმში. ისინი აღმოაჩენენ, რომ გარკვეული ვიტამინი ასტიმულირებს ჩვენს ზრდას, მეორე გვიცავს ინფექციებისგან, მესამე ამაგრებს კბილებს და ა.შ. მაგრამ იმის მაგივრად, რომ თავი დაემორჩილონ ამ უბედურებას, არ იქნება უკეთესი, თუ ერთხელ მაინც ეწვივნენ აფრიკის ჯუნგლებს და ეკითხათ იქ მყოფი სპილოები, თუ რა სახის კალციუმის აბები მიიღეს ძლიერი სპილოს ძვლის გასაშენებლად, ან რა სახის ცილები. მოიხმარეს მათი უზარმაზარი მასის დასაგროვებლად?

დავუშვათ, რომ ათასობით წლის განმავლობაში განუწყვეტელი შრომის შემდეგ ისინი საბოლოოდ მიაღწევენ სასურველ მიზანს. შემდეგ ისინი შეძლებენ ამოიცნონ ხორბლის მარცვალში ან სხვა მცენარეულ სხეულში არსებული ყველა შემადგენელი ნაწილი და გაიგონ ჩვენს ორგანიზმში მათი შესაბამისი ფუნქციების სრული დეტალები. მაგრამ ის, რასაც ისინი ასე გულმოდგინედ ეძებენ, უკვე ხელშია და მდიდარი სიუხვითაც. ასე მიაღწიეს თავიანთ უზენაესს

მიზანი, სწორედ ის მიზანი, რომლის მიღწევასაც ძნელად იმედოვნებდნენ თავიანთ ლაბორატორიებში ათასობით წლის შემდეგ. მეტი რას ეძებენ მერე?

მაგრამ მკითხველმა არ უნდა იფიქროს, რომ ბიოლოგები სრულიად უაზრო ადამიანები არიან. მათ აქვთ მიზეზები, იმოქმედონ ისე, როგორც იქცევიან და საკუთარი გადმოსახედიდან ისინი საკმაოდ ძლიერი და დამაჯერებელი მიზეზებია. რადგან მეცნიერები არიან „ცივილიზებული და კულტურული“ პიროვნებები; ისინი არც ბნელ ტყეებში ცხოვრობენ და არც ნაოჭებსა და თავლაში ცხოვრობენ. მაშინ როგორ შეუძლიათ უარი თქვან თავიანთ თეთრ პურზე, უგემრიელეს ნამცხვრებსა და უგემრიელეს ნამცხვრებზე და პირი აავსონ უმი ხორბლით, ისევე როგორც პირველყოფილ ველურებს? მართალია, რა თქმა უნდა, რომ მთლიანი და უბიწო ხორბლის თეთრ პურში ან საკონდიტრო ნაწარმად გადაქცევისას, გარდა მკვდარი სახამებლისა და შაქრისა, ნადგურდება მისი ათიათასობით საკვები შემადგენელი ნაწილი, მაგრამ ეს არ აწუხებს მათ. ისინი არასოდეს გვაძლევენ საშუალებას დავივიწყოთ, რომ უსიცოცხლო სახამებელსაც და შაქარსაც აქვს თავისი „სარგებელი“. ისინი უზრუნველყოფენ აუცილებელ კალორიებს ჩვენი სხეულის სითბოს მიწოდებისთვის, ხოლო ჩვენი ორგანოების, ჯირკვლების და ნერვების მოთხოვნილებებს აკმაყოფილებენ ისეთი საოცარი "მეცნიერული" რესურსები, როგორიცაა ხელოვნური ვიტამინები, მინერალური პრეპარატები, ცრუ ჰორმონები და უპირველეს ყოვლისა შხამების სიმრავლე. მეორე ძალასა და პ

დაბოლოს, რა მოუვიდოდა შემდეგ ინდუსტრიებს, საავადმყოფოებს, ექიმებს, ექთნებს, აფთიაქებს, ქირურგიულ ინსტრუმენტებს და სხვა მსგავს მოწყობილობებს? რა ძალისხმევა არ გაწეულა მათ შესყიდვაში და რა შრომა არ დაიხარჯა მათ მშენებლობაში! როგორ შეძლეს მათ უარი თქვან ყველა იმ "მიღწევებზე" იმ წვრილმანი ხორბლის გულისთვის? ასეთი ნაბიჯის განხილვაც კი შეუძლებელია, მით უმეტეს რეალურად. ძალიან მცირე მნიშვნელობა აქვს, თუ ათასობით, არა, მილიონობით ადამიანი იღუპება გულის შეტევით, კიბოთი და სხვა დაავადებებით. ადრე თუ გვიან ადამიანები მაინც უნდა მოკვდნენ, ასე რომ არ ჯობია ცოტა ადრე მოკვდნენ და განთავისუფლდნენ ამქვეყნიური ტანჯვისა და ტანჯვისგან? რა სარგებლობა მოაქვს 200 წლამდე ცხოვრებას მსოფლიოში, რომელიც გადატვირთულია? არ გაგიკვირდეთ, როცა გაიგებთ, რომ არსებობენ ასეთი გონების მქონე ადამიანები. მართლაც შეიძლება ითქვას, რომ კაცობრიობის უმრავლესობა, ისევე როგორც დაბრმავებული გვამის ჭამაზე დამოკიდებულებით, დღეს ასე ფიქრობს. მაგრამ მე საზეიმოდ ვაცხადებ მთელ მსოფლიოს, რომ ყველა ადამიანი უნდა იყოს

მოიხმარეთ მცენარეები ნედლეულ მდგომარეობაში. ეს არის ბუნების ბრძანება.

მიუხედავად ამისა, მე არ უარვყოფ, რომ ბიოლოგების წამყვანი მოტივი იყო კაცობრიობის მსახურების სურვილი. მაგრამ როდესაც დაინახავენ თავიანთი ძალისხმევის წარუმატებლობას, მათ უნდა შეცვალონ სახიფათო პროცედურა წამის დაყოვნების გარეშე და დაუყოვნებლივ შეწყვიტონ ამ თემაზე განხილული ყველა წიგნის გამოცემა; წინააღმდეგ შემთხვევაში ისინი აუცილებლად დაიმსახურებენ მომავალი თაობების წყევლას. შევკრიბე ყველა ურთიერთგამომრიცხავი ფაქტი და ფიგურა, რომელიც გვხვდება კვების შესახებ წიგნებში, მე საგულდაგულოდ გადავხედე და ავწონე არსებული მტკიცებულებები და გამოვიტანე ძირითადი დასკვნა, რომ რაც შეეხება კვებას, ამიერიდან მთელი კაცობრიობა ერთნაირად უნდა იფიქროს და იკვებება ერთნაირად. ამ დასკვნასთან დაკავშირებით არ უნდა იყოს არც სკეპტიციზმი და არც დისიდენტი.

მაშასადამე, ვინაიდან წიგნებმა, რომლებიც აქამდე გამოიცა, რომლებიც ეხება ცალკეულ საკვებ კომპონენტებს და სხვადასხვა სპეციფიკურ დიეტას, შეასრულეს თავიანთი ამოცანა, ისინი ყველა უნდა ამოღებულ იქნეს მიმოქცევიდან, რათა საზოგადოების გონება აღარ დაიბნეოს მათმა არაკეთილსინდისიერმა და წინააღმდეგობრივმა თეორიებმა. . სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, უნდა აიკრძალოს ყველა ის წიგნი, რომელიც ეხება ცილების, ნახშირწყლების, ცხიმების, ვიტამინებისა და მინერალების ფუნქციებსა და „სარგებელს". ასე უნდა იყოს ყველა ის სახიფათო პუბლიკაცია, რომლებშიც მცდელობებს დაამტკიცონ, რომ გარკვეული საკვები პროდუქტების ღირებულება მათში შემავ ზედმეტად უნდა ჩაითვალოს ის წიგნებიც კი, რომლებშიც მათი მწერლები ცდილობენ დაადასტურონ გარკვეული სახის ხილის უპირატესობა სხვებთან შედარებით. მაქსიმუმ, მომავალი კვლევა შეიძლება მიმართული იყოს ზოგადი ექსპერიმენტების ჩატარებისკენ, რათა უზრუნველყოს საჭირო მონაცემები, რათა დადგინდეს ერთი კლასის საკვები პროდუქტების განვითარების ხარისხი და უპირატესობა სხვა კლასებთან შედარებით. მაგალითად, შეიძლება ჩატარდეს კვლევები, რათა დადგინდეს ფართო განსხვავებები ხილს, მარცვლეულს, პარკოსნებს, თხილს, მწვანე ბოსტნეულს და ფესვებს შორის, თუ ასეთი განსხვავებები ნამდვილად არსებობს.

ამიერიდან, ყველა პროგრესული მწერლის, მეცნიერის, ექიმის, ჟურნალისტისა და ჰუმანიტარის მთავარი მოვალეობა უნდა იყოს ფართო საზოგადოებისთვის წარმოაჩინონ ბუნებრივი საკვები პროდუქტების გადაგვარებით გამოწვეული უზარმაზარი ზიანი და მოუწოდონ ხალხს, უპირობოდ დაემორჩილონ მცნებებს. ბუნების.

ნამდვილი სხეული და ცრუ სხეული

მოხარშული საკვების ჩვეულებრივი მომხმარებელი რეალურად არის ორი ადამიანის ერთობლიობა ერთში; მას ორი სხეული აქვს. პირველი სხეული, უძრავი ადამიანი, არის თავად ჭეშმარიტი ადამიანი, რომელიც იქმნება ბუნებრივი საზრდოებით და დღემდე ინარჩუნებს ბუნებრივ კვებას. მეორე სხეული, ცრუ ადამიანი, შეიქმნა არაბუნებრივი, მოხარშული, ხელოვნური საკვების საშუალებით და აგრძელებს ცხოვრებას მხოლოდ არაბუნებრივი კვებით.

ადამიანის ორგანიზმის ყველა ის უჯრედი, რომელიც ჯანმრთელი, სპეციალიზირებული და აქტიურია, ინარჩუნებს სიცოცხლეს და აჩერებს ადამიანს ფეხზე, აგებულია, იკვებება, მუშაობს და მთლიანად იცვლება ბუნებრივი საკვებით. ეს ის უჯრედებია, რომლებიც ძალას ანიჭებენ კუნთებს, არეგულირებენ გულის შეკუმშვას, გადასცემენ ტვინის იმპულსებს სხეულს და გამოიმუშავებენ სეკრეციას. ამ მაღალგანვითარებული უჯრედების გარდა არის სხვა უჯრედები, რომლებსაც აქვთ რაღაც ზედაპირული მსგავსება ნორმალურ უჯრედებთან, მაგრამ აქვთ, ფაქტობრივად, ყველაზე ელემენტარული სტრუქტურა, არ გააჩნიათ საჭირო მექანიზმი და მექანიზმი სპეციალიზებული ფუნქციებისთვის და ზოგადად დეგენერირებული და დაავადებულია. ეს უჯრედები იბადება, მრავლდება და მრავლდება მთლიანად არაბუნებრივი და დაკნინებული საკვების ხარჯზე.

მოხარშული საკვების დამოკიდებულების ორგანიზმში ნამდვილი მამაკაცი ძალიან ცოტას იკავებს ოთახი ნამდვილად. ყველაზე გამხდარი ადამიანის შემთხვევაშიც კი, სხეულის მნიშვნელოვანი ნაწილი შედგება არააქტიური უჯრედებისგან.

თითოეულ ჯირკვალს ან ორგანოს სჭირდება გარკვეული რაოდენობის აქტიური და სპეციალიზებული უჯრედები, მაგრამ როგორც კი ასეთი უჯრედების აუცილებელი კომპლემენტი ჩამოყალიბდება, მოცემულ ორგანოში დამატებითი უჯრედების მშენებლობა ჩერდება.

წინააღმდეგ შემთხვევაში ის გაიზრდებოდა უზომო ზომამდე. ახლა, რადგან აქტიური უჯრედები წარმოიქმნება მხოლოდ ბუნებრივი კვებით, მაშინ როცა კვებით დამოკიდებული ადამიანი არ აწვდის თავის სხეულს ბუნებრივი საკვების საჭირო რაოდენობას, ორგანო ვალდებულია აანაზღაუროს წარმოქმნილი დეფიციტი და შეინარჩუნოს მისი ზომა გონივრულ ფარგლებში გონივრულ ფარგლებში. მოხარშული საკვებისგან წარმოქმნილი არააქტიური უჯრედების გარკვეული რაოდენობა. ასეთი გამოუსადეგარი და პარაზიტული უჯრედები უხვადაა საკვებით დამოკიდებული ადამიანის ყველა ორგანოსა და სისტემაში, არ გამოვრიცხავთ ძვლებს, ფრჩხილებს

მიუხედავად ამისა, ზოგიერთი ადამიანის ორგანიზმს ჯერ კიდევ შეუძლია გარკვეული პერიოდის განმავლობაში ბრძოლა არაბუნებრივი დიეტის წინააღმდეგ. მართლაც, მადის დაქვეითების, კუჭის აშლილობის, გულისრევის, ღებინების, უძილობის, თავის ტკივილის და სხვა მსგავსი საშუალებებით ცრუ კაცის წარმოქმნის თავიდან აცილება საუკეთესოა. შორსმჭვრეტელნი ასეთ პრევენციულ სიმპტომებს ორგანიზმის გარკვეული სისუსტის ნიშნად თვლიან, ამიტომ არაბუნებრივი საკვების მოხმარების შეწყვეტის ნაცვლად, უფრო მეტად ამხნევებენ მათ გამოყენებას პაციენტის „გამოკვება-გაძლიერების მიზნით“. და როდესაც "მკვებავი" საკვების მუდმივი თავდასხმის ქვეშ ხანგრძლივი, გაწელილი ბრძოლა ტრაგიკულად მთავრდება ნამდვილი ადამიანის დამარცხებით, ორგანიზმი იძულებულია მიატოვოს თავისი გამძლე წინააღმდეგობა და "მოერგოს" ამ არაბუნებრივი საკვების პროდუქტებს. ეს არის სიგნალი ყალბი ადამიანის დაბადების შესახებ, რომელიც მალე იწყებს მგელივით ჭამას და დაუძლევლად იზრდება. თუმცა შორსმჭვრეტელ ადამიანებს ეს ზრდა აღდგენის უეჭველ ნიშანს თვლიან.

დროთა განმავლობაში ეს წინააღმდეგობა სუსტდებოდა და დღეს უკვე მიღწეულია ის ეტაპი, როცა უამრავი ბავშვი იბადება ორსხეულიანი. ასეთი ბავშვები იწყებენ ყალბი ადამიანის განვითარებას სამყაროში მოსვლამდე. ცრუ კაცს ყოველ ფეხის ნაბიჯზე ხედავ ქალების დუნდულებსა და ფეხებზე, ბავშვების მსუქან ლოყებზე, მამაკაცის გამობერილ ბუჩქებსა და კისერზე და სხვაგან. ყალბი კაცი ახშობს ახალგაზრდა ქალწულების ლამაზ ფიგურებს სიცოცხლის პირველ ხანებში, ართმევს ზრდასრულ ადამიანებს შრომისუნარიანობას. ის აღწევს ადამიანის გულში, თირკმელებში, სისხლძარღვებში, ჯირკვლებსა და ქსოვილებში და აფერხებს მათ საქმიანობას. საერთოდ, ნამდვილ მამაკაცს კლანჭებში ართმევს და თანდათან ახშობს და ახრჩობს.

როდესაც მოხარშული საკვებიდან ნარკომანი შიმშილს იკმაყოფილებს ხილის მირთმევით, ეს ნიშნავს, რომ მოცემულ მომენტში ნამდვილი მამაკაცი სრულად არის გაჯერებული და აღარ აქვს საჭმლის შემდგომი სურვილი. მაგრამ ცრუ კაცს საერთოდ არ მიუღია ბუნებრივი საკვების წილი, ამიტომ ის ახლა საკუთარ განსაკუთრებულ საკვებს ითხოვს. განსაკუთრებით სამწუხაროა ის ფაქტი, რომ ის თავის უარყოფით სურვილებს რეალური მამაკაცის პირით გამოხატავს. მოხარშული საჭმელზე უხამსი ლტოლვა ამ ურჩხულის სურვილია და არავითარი კავშირი არ აქვს ნამდვილი მამაკაცის მოთხოვნებთან. ეს ლტოლვა სიხარბეში გადაიქცევა იმ მომენტში, როდესაც ორი უხეში ვნება, დამოკიდებულება და ნეგატიური სურვილები ერთმანეთს უერთდება.

აქ ნამდვილი მამაკაცი ყოველგვარი ფიქრისა და ფიქრის გარეშე ასრულებს ყველაზე საზიზღარ დავალებას. ის დღითი დღე განუწყვეტლივ შრომობს, დიდი ტკივილითა და უბედურებით შოულობს ფულს, შემდეგ კი, კიდევ უფრო დიდი ტკივილითა და უბედურებით, თავისი შრომით ნაყიდი ბუნებრივ საკვებს მავნე ნივთიერებებად აქცევს, აწვდის მათ სხეულში თავისი გზით. საკუთარი პირით, შეიწოვება მათ თავის საჭმლის მომნელებელ არხში, შთანთქავს მათ სისხლში და აწვდის მათ იმ ურჩხულს, მის ყველაზე სასტიკ მტერს, რომელსაც ის ზრდის და აღზრდის საკუთარ წიაღში და რომლის საზიზღარ სხეულს ის განუწყვეტლივ ატარებს თავის სუსტ კუნთებზე.

აქ, მე უნდა ვკითხო ბიოლოგებს, რომლებიც ადიდებენ ცილებს და ცრუ იმედებს ამყარებენ ხელოვნური ვიტამინების სავარაუდო ეფექტურობაზე, არ სწყალობენ თუ არა იმ მამაკაცებსა და ქალებს, რომლებიც ირხევიან და ტრიალებენ ქუჩაში და ძლივს იტვირთებენ უზარმაზარ წონას. ცრუ კაცი მათ სუსტ ფეხებზე. სად არის ამ ხალხის სინდისი და გონება? ეს უსარგებლო ცხიმისა და ხორცის მასები არ აძლევს მათ საფიქრალს? ყოველივე ამის შემდეგ, კორპულენტობა მათი "სრულად დაბალანსებული" ცხოველური ცილების და "სანელებელი" თეთრი პურის ნაყოფია. უბრალოდ ეცადე, ამ მსუქან ადამიანებს პური და ხორცი ჩამოართვა და ბუნების ყველაზე ელემენტარული კანონებით გამოკვება გარკვეული დროით, შემდეგ შეამჩნიე, როგორ დნება და ქრება ეს ეშმაკი მასები რამდენიმე თვეში.

როდესაც გავითვალისწინებთ, რამდენად მარტივად შეგვიძლია მოვიშოროთ ეს ზედმეტი ხორცის გროვა და სრულ აღდგენას ახდენს ყველაზე მარტივი და

ბუნებრივი მეთოდით, შეიძლება დავინტერესდეთ, რატომ მიმართავენ მაღალი აკადემიური გამორჩეული ადამიანები მრავალ სახიფათო და უაზრო საშუალებებს, წარმატების ყოველგვარი პერსპექტივის გარეშე.

ცრუ ადამიანი შედგება არა მხოლოდ გადაგვარებული უჯრედებისგან, არამედ ზედმეტი სითხეები, ცხიმები, კონკრემენტები, მარილები, შხამები და სხვა მავნე ნივთიერებები, რომლებმაც შეაღწიეს და გავრცელდნენ ნამდვილი ადამიანის ყველა ღრუსა და ქსოვილში. ყოველი ავადმყოფობა, გამონაკლისის გარეშე, იწოდება ცრუ ადამიანის უჯრედებში. ცრუ ადამიანის უჯრედებშიც იბადება კიბო.

დაავადებები გამოწვეულია კანონების დარღვევით უნება

ქარხნის დანგრევის მხოლოდ ორი მიზეზი შეიძლება იყოს: ნაკლებობა ბალანსი მის ნედლეულში და შემთხვევითი დაზიანება გარედან. სხვა მიზეზი არ შეიძლება იყოს. ადამიანის ორგანიზმის მიერ გარე წყაროებიდან მიღებული შემთხვევითი ზიანი (დამწვრობა, დაზიანებები, მოწამვლა და ა.შ.) ადვილად გასაგებია და არ არსებობს უთანხმოება მათი მკურნალობის მეთოდებთან დაკავშირებით.
ამ გარეგნულ დაზიანებებს შორის შეიძლება იყოს ორგანიზმისთვის მიყენებული ყველა თვითდახმარებული თერაპიული პრეპარატი, ხელოვნური ვიტამინები, მინერალები, ალკოჰოლი, ნიკოტინი, ჩაი, ყავა, აგრეთვე მრავალი შხამი, რომელიც ორგანიზმში შეჰყავთ მოხარშული საკვებით. და ინახება ყველა ორგანოში.

ერთადერთი ჰარმონიული და უნაკლო ნედლეული ადამიანისთვის ორგანიზმი არის ბუნებით განსაზღვრული ნედლი მცენარეები. ამ ორგანოებში შეტანილი უმცირესი ცვლილება ნიშნავს მოცემული ქარხნის ნედლეულის ჰარმონიის დარღვევას; ეს, თავის მხრივ, ნიშნავს ამ ქარხნის სათანადო ფუნქციონირების დისლოკაციას; სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ეს ნიშნავს დაავადებას. ბუნების კანონების შესაბამისად, ეს უნდა ჩაითვალოს აქსიომად, რომლის შესახებაც არასოდეს უნდა იყოს ეჭვი ან აზრთა სხვადასხვაობა.
ადამიანის ქარხნის ნედლეულს ეწოდა NOURISHMENT.

ბუნებამ შექმნა ადამიანისათვის საჭირო ნედლეული ისეთი ზუსტი გათვლებით, რომ როდესაც ყურძნის ერთ კენკრას პირში ჩავსვამთ, ეს პატარა კენკრა იშლება და ვრცელდება მთელ ორგანიზმში, რათა უზრუნველყოს მისი ყველა საჭიროება გამონაკლისის გარეშე. ეს კენკრა ჯერ აყალიბებს მარტივი უჯრედების ელემენტარულ სტრუქტურას, შემდეგ აყალიბებს დიფერენცირებული უჯრედების მთელ შინაგან მექანიზმს, უზრუნველყოფს წარმოებისთვის საჭირო ნედლეულს, ასუფთავებს და აპოხავს ყველა შემადგენელ ნაწილს და განაახლებს დაზიანებულებს, ცვლის დაძველებულს და ახალგაზრდული უჯრედების მიერ დაღლილი უჯრედები, ამარაგებს საწვავს ძრავებს და აყენებს მათ მოძრაობაში, აძლევს სხეულს საჭირო სითბოს და ენერგიას და ასრულებს ნებისმიერ სხვა დავალებას, რაც მას მოითხოვს.

მკითხველს შეიძლება გაუკვირდეს, როგორ არსებობენ ადამიანები, რომლებიც ხანდახან კვირების ან თვეების განმავლობაში არ ჭამენ ხილს და მაინც ახერხებენ სიცოცხლის შენარჩუნებას. პასუხი არის ის, რომ, ზოგადად რომ ვთქვათ, ყველაზე დადასტურებული მოხარშული ჭამაზე დამოკიდებული ადამიანიც კი იღებს ნედლეულ საკვებს დროდადრო. ზოგჯერ ნორმალური უჯრედები მართლაც შიმშილობს კვირების და თვეების განმავლობაში, მაგრამ იმის გამო, რომ ხილი ზედმეტად შედედებული და მკვებავი საკვებია, მათი ძალიან მცირე რაოდენობა გარკვეულწილად აჩერებს ადამიანს ფეხზე. მაგრამ თუ ეს შიმშილი უსაფუძვლოდ გახანგრძლივდა (რადგან თავად სუბიექტი არ გრძნობს ამ შიმშილს), ორგანიზმში ჩნდება სხვადასხვა აშლილობა, წყლულები და ავადმყოფური მდგომარეობა, რომელთაგან ყველაზე სერიოზული სკორბუტია.

სკორბუტის დროს ხდება უჯრედების თანდათანობით გაფუჭება, რაც გამოწვეულია უმაღლესი მკვებავი კომპონენტების არარსებობით. მოგვიანებით, კაპილარების კედლები იწყებს აფეთქებას, რაც იწვევს სისხლის ექსტრავაზაციას. ღრძილები ახლა ხდება გაფითრებული და სპონგური, კბილები ცვივა და პაციენტის მთელი სხეული დაფარულია წყლულებით. ახლომხედველების აზრით, ეს დაავადება მთლიანად გამოწვეულია C ვიტამინის დეფიციტით. მსოფლიოში ყველა მოხარშულ საკვებს, წამალს და ხელოვნურ ვიტამინს არ აქვს ძალა გადაარჩინოს ასეთი პაციენტის სიცოცხლე. თუ ის არ მიიღებს ახალ ხილს ან ბოსტნეულს, მისი სიკვდილი გარდაუვალია.

ბუნება იყო ძალიან შემწყნარებელი ადამიანის მიმართ, მაგრამ ადამიანი სარგებლობს ამ ინდულგენციით. ამერიკელი ციტოლოგი EV Cowdry

ამბობს: „ავთვისებიანი უჯრედების მიერ გაწვრთნილი სამსახურის ეკონომიის დაკარგვა არ არის სერიოზული, რადგან არის ჭარბი ყველა სახის სპეციალიზებული უჯრედი, რომელიც შეიძლება საჭიროების შემთხვევაში გამოიყენოს, ცნობილია როგორც ფიზიოლოგიური რეზერვები. ცხრა მეათედი. თირკმელზედა ჯირკვლის ქერქის, ფილტვების 1/2, ღვიძლის 3/4, ფარისებრი ჯირკვლისა და პანკრეასის 4/5 და მთელი ელენთა შეიძლება ამოღებულ იქნეს უსაფრთხოდ" (კიბოს უჯრედები, ფილადელფია და ლონდონი, 1955, გვ. 11). მსოფლიოში ყველაზე ცნობილი ციტოლოგიც კი იმდენად შორსმჭვრეტელია, რომ ჯირკვლის ცხრა მეათედის დაკარგვას ორგანიზმისთვის სერიოზულად არ მიიჩნევს; დანაკარგი მას მხოლოდ მაშინ უჩნდება, როცა მოცემული ორგანიზმი საერთოდ წყვეტს ფუნქციონირებას. მაგრამ კაუდრის კვლევა ადასტურებს ნედლეულის მჭამელთა რწმენას, რომ ნედლეულის მიღების ნებისმიერ შემცირებას მოჰყვება აქტიური უჯრედების რაოდენობის და, შესაბამისად, მოცემული ჯირკვლის ან ორგანოს შრომისუნარიანობის პროპორციული შემცირება. ძალიან ხშირად მოხარშული მჭამელზე დამოკიდებული ორგანოები ინარჩუნებენ არსებობას უჯრედების ნორმალური შემავსებლის მხოლოდ მეათედი ან მეხუთედი შრომით.

როდესაც გათვალისწინებულია კანონები ბუნება, რომელიც არ იწვევს დაავადებას, ფარული რჩება; ყველაფერი დღის სინათლევით ნათელი ხდება. როგორც კი ნორმალური, აქტიური უჯრედების რაოდენობა მცირდება მოხმარებული ბუნებრივი საკვები პროდუქტების რაოდენობის შემცირებით, ჯირკვლები და ორგანოები ფუნქციონირებს უკმარისობით და მოსავლიანობა ხდება ცუდი, არასაკმარისი და დეფექტური, ნედლეულის დეფიციტის გამო. შედეგად, მოცემული ჯირკვლები და ორგანოები ავადდებიან. ისევ იმის გამო, რომ შედარებით ცოტა აქტიური უჯრედი რჩება და დარჩენილი უჯრედები შიმშილით და ამოწურულია, გულის კედლები იშლება და სარქველები ზიანდება; დაზიანებულია კანის, ნაწლავების, კუჭისა და სხეულის სხვა წევრების მგრძნობიარე ნაწილები, რომლებიც ექვემდებარება მუდმივ წნევას; კაპილარები ფართოვდება და შემდეგ იფეთქება, რის შედეგადაც ხდება კუჭისა და ნაწლავების დაწყლულება, ლორწოვანი გარსებიდან გამონადენი, პიორეა, ბუასილი, ეგზემა და ა.შ. კბილები იშლება ადეკვატური კვების ნაკლებობის გამო; თმა ნაცრისფერი ხდება ან ცვივა. ამავდროულად, მოხარშული საკვების საშუალებით ორგანიზმში შეყვანილი მომწამვლელი ნივთიერებების დაგროვებით სახსრები ფუნქციონირებს; სისხლძარღვების კედლები დაფარულია მყარი ნალექებით; ქვები (ან კალკულები) იქმნება

შარდის ბუშტი; ჩნდება სკლეროზი, მაღალი წნევა, რადიკულიტი, რევმატიზმი, პოდაგრა და სხვა მრავალი დაავადება. დაბოლოს, ახლა საკმაოდ მარტივი ამოცანა ხდება აპოპლექსიური შეტევების მიზეზების ახსნა და
კიბო.

არც ერთი მოხარშული ადამიანი არ უნდა თვლიდეს თავს ჯანმრთელად. მის ცუდ ჯანმრთელობას საფუძველი ჩაუყარა მისმა დამოკიდებულმა მოხარშულმა დედამ ჯერ კიდევ მის დაბადებამდე. მისი ორგანოები დეგენერირებულია და ყოველ წამს ისინი საფრთხეში ან ენერგიის ბოლო მარაგს ამოწურავს. ამ სტრიქონების წაკითხვის შემდეგ, ვინც აფასებს თავის ჯანმრთელობას და ზრუნავს მის სიცოცხლეზე, უნდა მიიღოს მტკიცე გადაწყვეტილება ამ საფრთხის წინააღმდეგ და საფუძვლიანად აღადგინოს უკვე მიყენებული ზიანი მის ორგანიზმს. კერძოდ, იმ ადამიანებს, რომლებსაც სიმსუქნე და მაღალი წნევა აწუხებთ, ერთი წუთითაც არ უნდა დააყოვნოთ, რადგან მათი სიცოცხლე ძაფზეა ჩამოკიდებული. მათ არ უნდა დაუშვან ავისმომასწავებელი სიტყვა „მოულოდნელი“ ხვალ მათ ნეკროლოგებში. ეს სიტყვა ყველაზე ნათელი მტკიცებულებაა "ცივილიზებული" კაცის უცოდინრობისა.

პატარა ბავშვი არასდროს არ უნდა იტიროს უმიზეზოდ; არასოდეს უნდა გაიაროს მოუსვენარი ღამე ან არ უნდა აწუხებდეს კუჭის აშლილობას, მით უმეტეს სიცხეს. მას არც ვიტამინების ან კალციუმის დეფიციტი უნდა ჰქონდეს.
ეს ყველაფერი მოხარშული საკვების, რძისა და მისი მოხარშული დედის რძის არასრულფასოვნების შედეგია. მე ისევ და ისევ ვაცხადებ, რომ ყველაზე სასტიკი დანაშაულია ახალშობილი ბავშვის მოხარშულ საკვებს მიჩვევა. ამ დრომდე ეს დანაშაული ყველა მშობელმა უნებლიედ ჩაიდინა; ამიერიდან ის განზრახ დანაშაულად ჩაითვლება. ხვალ ვერც ერთი მშობელი ვერ შეამსუბუქებს დანაშაულს.

ქირურგიული ოპერაციის ჩატარების შესახებ გადაწყვეტილების მიღებამდე პაციენტმა უნდა მიმართოს სრულ უმი ჭამას. თუ დაზიანებულმა ორგანომ აქტიური უჯრედების კომპლექტი სრულად არ დაკარგა, მას შეუძლია დაიბრუნოს სრული შრომისუნარიანობა ჯანსაღი უჯრედების დაბადებით და დაავადებულთაგან თავის დაღწევით.

სანამ ადამიანის ორგანიზმში არის დაავადებული უჯრედები, არსებობს ძლიერი ლტოლვა მოხარშული საკვების მიმართ. მაგრამ მას შემდეგ რაც სხეული გაიწმინდება დაავადებული უჯრედებისგან, მოხარშული კერძების ხილვა ნამდვილს ავსებს

კაცი ზიზღით, სიამოვნების ნაცვლად. რაც უფრო ძლიერია „შიმშილის“ გრძნობა, მით უფრო ღრმა და მძიმეა დაავადება. მოკლედ, მოხარშული საკვებისკენ ლტოლვა არის ავადმყოფობის სურვილი და ამ სურვილის მდგრადობა მიუთითებს დაავადების მდგრადობაზე. მაშასადამე, დაავადების დასამორჩილებლად და გასანადგურებლად აუცილებელია ყალბი კაცის შიმშილი.

კიბოთი დაავადებული პაციენტები დაუყოვნებლივ უნდა დაიცვან უმი საკვების უკიდურესად შეზღუდულ დიეტაზე, როგორიცაა დღეში ერთი ფუნტი ვაშლი ან ყურძენი. ეს რაოდენობა საკმარისია ნამდვილი ადამიანის სიცოცხლის შესანარჩუნებლად, ხოლო კიბოს უჯრედები, რომლებიც ვერ იღებენ მის წილს, თანდათან იღუპებიან. გარდაუვალი სიკვდილით მსჯავრდებულს აღარ აქვს უფლება, დააკმაყოფილოს თავისი სასი მისი აღსასრულის დაჩქარების ფასად.

ახლა ვნახოთ, რა სასარგებლო მომსახურებას მოგვცემს 350 000 სახეობის მომწამვლელი ნივთიერება, რომელსაც მათ ნარკოტიკები უწოდეს. შეუძლიათ თუ არა მათ დიფერენცირებული უჯრედების რაოდენობის გაზრდა, სუსტი უჯრედების გაძლიერება ან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე უჯრედებს მუშაობის ახალი უნარი? შეუძლიათ მათ მიაწოდონ ნედლეული შიმშილის ჯირკვლებს ან შეცვალონ ხანძრის შედეგად განადგურებული საკვები ნივთიერებები? შეუძლიათ მათ გააძლიერონ გულის კუნთები ან გაასუფთავონ სისხლძარღვები მათი მინარევებისაგან? შეუძლიათ თუ არა მათ შეაჩერონ ჩვენს ორგანოებში ჭუჭყისა და შხამების უწყვეტი ნაკადი, რომლებიც შემოდის ჩვენს ორგანიზმში მოხარშული საკვებით? და ბოლოს, შეუძლიათ თუ არა მათ სათითაოდ გამოყოს და გაანადგურონ კიბოს უჯრედები ან დააბრუნონ ისინი სხეულში? შესაძლოა, ეს შხამები მართლაც ჩვენი კვების განუყოფელ ნაწილს წარმოადგენენ და ბუნებამ დაავიწყდა მათი ჩართვა ბუნებრივ საკვებში.

საქმე იმაშია, რომ ამ ნივთიერებების ეფექტი არის დამაფიქრებელი, მატყუარა, აშკარა, წინააღმდეგობრივი და უცვლელად მავნე. ნარკოტიკების სასარგებლო თვისებების შესახებ უზარმაზარი ლიტერატურა ჩვენი დროის მითია. ცრურწმენების უზარმაზარი სამყარო თავისი აბსოლუტური ზეწოლის ქვეშ ატარებს ამ დედამიწის ყველა ხალხს და სამარცხვინო მედიკამენტები საკუთარ თავზე იღებენ თილისმანების როლს.

ჩვენ უნდა ჩამოვიდეთ ფანტაზიის სიმაღლეებიდან და ამ პრობლემების მიმართ რეალისტური დამოკიდებულება მივიღოთ. თავისთავად უსასრულოდ პატარა უჯრედს უფრო რთული სტრუქტურა აქვს, ვიდრე ყველა ადამიანის მიერ შექმნილი ქარხანა. ს არის

აშკარაა ძალიან მარტივი ფაქტიდან, რომ მთელი თავისი ერთობლივი ძალისხმევით მსოფლიოში ექსპერტებმა ვერასოდეს შეძლეს ერთი ცოცხალი უჯრედის არსებობა. და მაინც, ყველა ორგანო შედგება მილიარდობით ასეთი უჯრედისგან. მიუხედავად ამისა, რიგითი ექიმი თავს ამ ვრცელი სამყაროს სპეციალისტად წარმოუდგენია. როცა ეს ექიმი ფურცელზე შხამიანი „წამლის“ სახელს იწერს, გულუბრყვილოდ თვლის, რომ ერთი შხამის გამოწერით შეუძლია მილიარდობით ქარხნის დეზორგანიზებული ფუნქციების აღდგენა. ჩემს პატარა შვილებს ხელში ჩავჭერი, წლების მანძილზე დავდიოდი ერთი ქვეყნიდან მეორეში იმ ზღაპრული, მაცოცხლებელი ელექსირის პოვნის იმედით! იგივე ფანტასტიკური იმედით არის, რომ ყველა პაციენტი, როგორიც არ უნდა იყოს მისი მდგომარეობა, დღეს ექიმის კარზე აკაკუნებს ან საავადმყოფოს რიგში იკავებს.

ვინაიდან ყველა დაავადების ერთადერთი განკურნება მთლიანად პაციენტის ხელშია. ყველა დაავადების გამომწვევი მიზეზი სამზარეულოს ხანძარშია ნაპოვნი. იმ ხანძრის გაქრობით, იქ გაქრება ადამიანის ყველა ტანჯვა. სრული ნედლეულის მიღება არა მხოლოდ მოქმედებს როგორც პროფილაქტიკური საშუალება ყველა სახის დაავადებისთვის, არამედ მთლიანად კურნავს უკვე გადატანილ ყველა დაავადებას, ყველაზე მსუბუქიდან ყველაზე სერიოზულ და რთულამდე, იმ პირობით, რომ დაზარალებული ორგანო მაინც ინარჩუნებს სიცოცხლის გარკვეულ ნიშანს.

ამ პატარა წიგნში ამ საკითხს ვრცლად ვერ განვიხილავ. საკმარისია მხოლოდ ერთი მაგალითის წარმოდგენა. გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები დღეს კაცობრიობის უბედურებაა. ზოგიერთ ქვეყნებში გულის სხვადასხვა დაავადებით სიკვდილიანობის მაჩვენებელი მთლიანი სიკვდილიანობის ნახევარზე მეტია და პროპორცია მუდმივად იზრდება. ყველა არსებული წამალი ამ დაავადებების საწინააღმდეგოდ არის წმინდად დამაფიქრებელი ზომები. ორგანიზმის მოწამვლით, გაღიზიანებით ან, პირიქით, ნერვების მოკვდით და გულის მოქმედების სტიმულირებით, ისინი ორგანიზმს ნარჩენებს ართმევენ ძალას. მოწმობს ის ფაქტი, რომ ექიმები გულის ინსულტის ძირითადი მსხვერპლნი არიან. მიუხედავად ამისა, ყველა დაავადებებს შორის გულ-სისხლძარღვთა დარღვევები ყველაზე ემორჩილება მკურნალობას. Raw-Veganism ბოლოს მოუღებს ყველა იმ უაზრო ხოცვა-ჟლეტას.

თუ პაციენტმა, რომელიც განწირულია გულის შეტევით რამდენიმე კვირაში ან თვეში, თავშესაფარი ეძებოს ბუნების კანონებს და დღეს გადავიდეს უმი ჭამაზე, ის იგრძნობს მდგომარეობის სწრაფ გაუმჯობესებას თითქმის ღამით. პირველივე დღიდან მისი სისხლძარღვები სწრაფად დაიწყებენ მინარევების დაკარგვას და მისი ვენების კედლები, ისევე როგორც მისი გული და სარქველები, მიიღებენ ახალ სიცოცხლეს აქტიური უჯრედების ახალი შემადგენლობით, თანდათანობით. აღადგენს მათ სათანადო ელასტიურობას და სიმტკიცეს. შედეგად, რამდენიმე კვირაში გარდაცვალების ნაცვლად, ახალწვეულს, რომელიც უმი ჭამას ემსახურება, შეძლებს დარწმუნებით ელოდოს ჯანსაღ ცხოვრებას კიდევ 50 ან მეტი წლის განმავლობაში. როდესაც საქმე ეხება რამდენიმე კვირის ავადმყოფური ცხოვრების შეცვლას ნახევარსაუკუნოვანი ჯანსაღი ცხოვრებით, ჩვენ არ უნდა დავუშვათ ყოყმანის შეღწევა ჩვენს გულებში. არ არის გონივრული სიკვდილის მიჩნევა მოულოდნელად და მოულოდნელად. როცა ვხედავ, რომ ხორცისა და პურის ნაჭრები შედიან უეჭველი მსხვერპლის პირში, წარმომიდგენია გადაგვარება, რომელიც მალე მოხდება მისი გულის კედლებსა და სისხლძარღვებში და ყოველ წამს ველოდები მას გულის დარტყმას.

ზოგადად, დაავადების ოთხი ძირითადი მიზეზი არსებობს: 1. დიფერენცირებული უჯრედების რაოდენობის დეფიციტი. 2. ჯირკვლების ფუნქციებისთვის საჭირო ნედლეულის უკმარისობა. 3. ორგანიზმში უცხო სხეულებისა და პარაზიტული უჯრედების არსებობა. 4. ბაქტერიული ინფექციისადმი უჯრედების წინააღმდეგობის შესუსტება. უმი ჭამა თავიდანვე ებრძვის ამ ოთხივე მიზეზს და სთავაზობს დაავადების პრობლემის რეალურ გადაწყვეტას.

თუმცა, ნედლეულის საწყის პერიოდში, მოხარშულ საკვებზე დამოკიდებულები ზოგჯერ განიცდიან სხვადასხვა დისკომფორტს, რამაც შეიძლება დაუფიქრებელ ადამიანებს შექმნას ცრუ შთაბეჭდილება, რომ ბუნებრივი საკვები ამოწურავს ორგანიზმს და აზიანებს ჯანმრთელობას. ეს მცდარი წარმოდგენა დღევანდელი ადამიანის შორსმჭვრეტელობის ყველაზე ნათელი დასტურია. უბრალო მოსაზრება, რომ ბუნებრივ კვებას შეიძლება მოჰყვეს არაბუნებრივი და მავნე შედეგები, არის ყველაზე აბსურდული ცნება, რომელიც ერთხელ და სამუდამოდ უნდა განდევნოს ჩვენი ფიქრებიდან.

გასათვალისწინებელია, რომ 40-50 კილოდან და მეტი მამაკაცი ასი კილო იწონის ცრუ კაცს, რომელიც მაშინვე დაიწყებს დნობას და დაავადებული უჯრედების, ცხიმების, კონკრემენტების და შხამების თანხლებით, შეაღწევს სისხლძარღვში, რათა მან დატოვოს სხეული სხვადასხვა გამონადენის მეშვეობით. განავალი, შარდი და ოფლიანობა. შარდსა და სისხლში უცხო ნივთიერებებზე დაკვირვებისას, შორსმჭვრეტელი ადამიანი იფიქრებს, რომ ისინი წარმოიქმნება ბუნებრივი საკვებისგან, სინამდვილეში კი ისინი მომდინარეობენ ცრუ ადამიანის ამაზრზენი სხეულიდან, რომელიც თანდათან იკარგება და სამუდამოდ ტოვებს ორგანიზმს. . ამიტომ უმი ჭამაზე გადასვლა არ უნდა იყოს კონტროლირებადი სამედიცინო მეცნიერების ჩვეულებრივი კრიტერიუმებით; უფრო მეტიც, ჩვენ თავდაჯერებულად უნდა დავემორჩილოთ ბუნების კანონებს და მოთმინებით და მოთმინებით ველით საბოლოო შედეგებს.

ამ პერიოდში შესაძლოა გამოვლინდეს მეტეორიზმის სიმპტომები, ნაწლავის ტკივილი, თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა, ზოგადი სისუსტე და ა.შ. ზოგიერთ შემთხვევაში შარდი შეიძლება გახდეს ბუნდოვანი, ფეხების შეშუპება, სხეულზე გამონაყარი და კანის გარკვეულ ნაწილებზე სიმშრალე და ქავილი. ეს ყველაფერი განწმენდისა და განკურნების პროცესებია, ამიტომ არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დაემორჩილოთ „შიმშილის“ განცდას და შემოქმედის სიბრძნეში ეჭვის გაჩენით, მიმართოთ „მკვებავ“ სადილებს, „სრულად დაბალანსებულ“ ცილებს და "შეუცვლელი" ამინომჟავები დახმარებისთვის. თუ ადამიანი საკმარისად უგუნური უნდა იყოს, ეს სიმპტომები ერთბაშად გაქრება, მაგრამ ჯანმრთელობის საზიანოდ. მაშინ ცრუ კაცი შვებით ამოისუნთქავს და, ნამდვილი კაცის სისულელეზე სიცილით, კიდევ ერთხელ დაიწყებს ზრდას სიცოცხლის ახალი ნაკადით.

ასეთი სიმპტომები განსხვავდება გამოვლინებითა და სიმძიმით ერთი ინდივიდიდან მეორეში და შეიძლება სრულიად არ იყოს ზოგიერთ შემთხვევაში. როგორც წესი, ისინი მიდრეკილნი არიან ხანდაზმულებში და სხეულებრივ ადამიანებში იყოს მძიმე, ახალგაზრდებში მსუბუქი და სრულიად არ მყოფნი ახალშობილებში, რომლებიც დაიწყებენ ნორმალურად ზრდას. ზოგადად რომ ვთქვათ, ზედმეტად მსუქანი ადამიანის სხეულში ცრუმა კაცმა ისე შეასუსტა და გააფუჭა ნამდვილი მამაკაცი მისი მძიმე წონის ზეწოლის ქვეშ, რომ მისგან ცოტა დარჩა მხოლოდ "კანი და ძვალი". უმი ჭამის საწყის პერიოდში

ასეთი ადამიანის წონა იმდენად შემცირდება, რომ ვინც ვერ აცნობიერებს ცვლილების ნამდვილ ხასიათს, დაიწყებს მის მოწყალებას.
მაგრამ ეს მხოლოდ აშკარა სურათია იმისა, რაც რეალურად ხდება.
ნედლეულის სხეულში ნამდვილმა მამაკაცმა, ფაქტობრივად, წონაში მატება პირველივე დღიდან დაიწყო და ცრუ კაცისგან თავის დაღწევის შემდეგ, ის განაგრძობს რეგულარულ ზრდას, სანამ ნორმალურ წონას მიაღწევს. .
ძალიან გამხდარ ადამიანში ნამდვილი მამაკაცის წონის მატება დააბალანსებს ცრუ ადამიანის დანაკარგს, ასე რომ თავიდანვე იქნება წონის წმინდა მომატება.

ნამდვილი მამაკაცის ეს ზრდა განსაკუთრებით სწრაფია გამხდარ, ფერმკრთალ და სუსტ ბავშვებში. ჩვენ არ უნდა ველოდოთ, რომ ნედლეულის მჭამელი ბავშვები იქნებიან ისეთივე ჭუჭყიანები და ფეხებიანი, როგორც მათი მოხარშული თანამემამულეები, რადგან სიმსუქნე ცრუ კაცის ნიშანია.
ნედლეული ბავშვები ნამდვილად გახდებიან გამხდარი, დაკუნთული და დაკუნთული. უბრალო უმეცრების გამო უხარიათ უბრალო მშობლებს შვილების სიმსუქნე

როდესაც პირველად გადავედი უმი ჭამაზე, ჩემს ორგანიზმში განწმენდის ვრცელი პროცესი დაიწყო. სისუსტის სიმპტომები არ განმიცდია, მაგრამ ტკივილები მაწუხებდა ნაწლავებში, თითებსა და ფეხის თითებს შორის შუალედური გამშრალება დაიწყო, რასაც მოჰყვა ქერცვლა და ქავილი, გამონაყარი გამიჩნდა სხეულზე და ფეხის ზოგიერთ ნაწილზე კანი გამომშრალი და ფანტელებად ამოღებული. ჩემი ფეხები, რომელიც აქამდე ხშირად ოდნავ შეშუპებოდა, უცებ ზედმეტად შეშუპებული მქონდა და ამ შეშუპებას თვეები დასჭირდა. მერე ცოტა ხნის შემდეგ შარდი საკმაოდ მღვრიდა. მთელი ამ პერიოდის განმავლობაში მე ვვარჯიშობდი უფრო დიდხანს სეირნობით, ვიდრე ოდესმე მიმიღია ცხოვრებაში. ჩემთვის სრულიად გასაგები იყო, რომ ბუნებრივი კვებისა და ფიზიკური ვარჯიშის მუდმივი ზეწოლის ქვეშ, კონკრემენტები, რომლებიც დაგროვდა ჩემს სისხლძარღვებსა და სახსრებში 50 წლის მოხარშული ჭამის დროს, იწყებდა დნობას და ქრებას. იმისთვის, რომ ჩემს რწმენაში უფრო დარწმუნებული ვიყო, უცებ საერთოდ შევწყვიტე უმი ჭამა და სამი დღე მხოლოდ ხორცის კერძებს ვსვამდი. პირველივე დღეს შარდის სიმღვრივე დამიქვეითდა, მეორე დღეს მხოლოდ მცირე კვალი დარჩა, მესამე დღეს კი სრულიად გაქრა.

როცა უმი ჭამა განვაახლე, შარდი კიდევ ერთხელ გამიბურდა, მაგრამ

არა მისი ყოფილი სიმძიმით და თანდათანობით გაიწმინდა რამდენიმე კვირაში. სამდღიანმა მოხარშულმა ჭამამ, როგორც ჩანს, შეანელა ჩემი ორგანიზმის განწმენდის სწრაფი ტემპი. სხვათა შორის, ამავე დროს კიდევ ერთი აღმოჩენა გავაკეთე. მარილიან საკვებთან ერთად მიღებულმა წყალმა სხეულის წონა სამი კილოთი გაზარდა, როგორც ერთ დღეში.
საბედნიეროდ, მე დავუბრუნდი ჩემს ყოფილ წონას უმი ჭამის განახლებიდან მეოთხე დღეს.

ალბათ კარგია, რომ ახალწვეულმა ნედლეულს ჭამა ჰქონდეს გულიანი მოხარშული საკვებისგან თავშეკავების რამდენიმე თვის შემდეგ. კვების ორი სისტემის შედარებისას ის უფრო მეტად რწმუნდება, რომ მის მიერ არჩეული გზა მართლაც სწორია და ამის შემდეგ ექსპერიმენტის გამეორებაზე არ ოცნებობს.

ფეხების ძლიერმა შეშუპებამ რამდენიმე თვეში თანდათან გამიარა. პარალელურად, მე ასევე განვიცდიდი ხანგრძლივ მსუბუქ შეშუპებას; ესეც ჩაცხრა მომდევნო რამდენიმე წლის განმავლობაში და საბოლოოდ გაქრა. იგივე სიმპტომები ვლინდება მეტ-ნაკლებად ბევრ ნედლეულში, რომლებიც მათ შესახებ მწერენ მთელი მსოფლიოდან.

კიდევ უფრო მნიშვნელოვანი იყო ჩემი გროვის გაუჩინარება. ქრონიკულმა ბუასილმა მოსვენება და მოსვენება არ მომცა 15 ან 20 წლის განმავლობაში. ყოველდღე, ზოგჯერ დღეში ორჯერ, ვალდებული ვიყავი საცვლების გამოცვლა. ანთება არასოდეს შემცირებულა; იყო ჩირქის, ლორწოს და სისხლის მუდმივი გამონადენი. მას შემდეგაც კი, რაც გადავედი უმი ჭამაზე, მიუხედავად იმ რეგულარობისა, რომელიც დანერგილი იყო ჩემი საჭმლის მომნელებელი ორგანოების მუშაობაში, ჩემი გროვის მდგომარეობა თითქმის უცვლელი რჩებოდა. ყოველი ფიზიკური ძალისხმევის შემდეგ, ან თუნდაც უბრალო გასეირნების შემდეგ, გაღიზიანება იმდენად ძლიერი იყო, რომ ხანდახან ვფიქრობდი, რომ მორფოლოგიური ცვლილებების გამო, რომელიც მოხდა, შესაძლოა გროვებს არ სურდათ ნედლ ჭამაზე დამორჩილება და რომ ბოლოს და ბოლოს, ვალდებული უნდა ვიყო, რომ ქირურგიული ოპერაცია ჩავატარო. მაგრამ ამავე დროს, ბუნების ძალის იმედს არასდროს ვკარგავდი. და მართლაც, რამდენიმე თვის შემდეგ მდგომარეობა აშკარად გაუმჯობესდა. ყოველდღიური გაღიზიანება შეიცვალა კვირაში ორჯერ, შემდეგ კვირაში ერთხელ, თვეში ერთხელ

მოგვიანებით კი ჯერ კიდევ ორ-სამ თვეში ერთხელ, სანამ საბოლოოდ მკურნალობა იმდენად წარმატებული აღმოჩნდა, რომ დღეს საერთოდ არ ვგრძნობ, რომ ბუასილიც კი დამიტანია. განკურნება განსაკუთრებით მაშინ გამიჩქარდა, როცა ყოველდღიურად დავიწყე აყვავებული ხორბლის სალათების მიღება. ახლა ეს გარემოებები გვაძლევს პირისპირ ყველაზე მნიშვნელოვან ჭეშმარიტებას.

საყოველთაოდ ცნობილი ფაქტია, რომ გროვა გამოწვეულია სწორი ნაწლავის კედლების ელასტიურობის შესუსტებით და ნაწლავის ქვედა ბოლოში ვენების გაფართოებით. ნედლეულით გროვის შეხორცება იმის დასტურია, რომ ორგანიზმში დეგენერირებული უჯრედების აქტიური უჯრედებით ჩანაცვლებით, დროთა განმავლობაში ნაწლავებისა და სისხლძარღვების კედლები თანდათან განახლდება, იძენს აუცილებელ ელასტიურობას და სიმტკიცეს. . კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ ეს პროცესი ერთდროულად მიმდინარეობს ნაწლავებში, კუჭში, ვენებში, კაპილარებში და ნერვებში და ყველა ორგანოსა და ჯირკვალში გამონაკლისის გარეშე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მოხარშულის უწესრიგო და დაავადებული ორგანიზმი მთლიანად აღდგება ახალგაზრდა, სპეციალიზებული და ჯანსაღი უჯრედების ახალი შემადგენლობით. ნედლეულის ჭამით სექსუალური ძალის გაზრდა ყველასთვის მოულოდნელი იქნება, თუმცა სექსუალურ აქტივობებში მკაცრი ზომიერება უნდა იყოს ჩვენი მტკიცე პრინციპი. სპორტში უმიჭამელები ახალ და უპრეცედენტო რეკორდებს დაამყარებენ. სწორედ აქ უნდა მოიძებნოს ალქიმიკოსების დიდი ხნის ოცნება, სიცოცხლის ელექსირი. ისინი არ არის წამლის საშუალებით მიღებულ რამდენიმე საათში მიღებულ ეფექტს, არამედ დაავადების განკურნების ფუნდამენტურ პროცესებს მთელი ორგანიზმის რეკონსტრუქციით.

იმ პირობით, რომ ორგანოს ან ჯირკვლის უჯრედები მთლიანად არ არის დახარჯული, ბუნებრივი კვება საშუალებას აძლევს მათ აღადგინონ უჯრედების არსებითი კომპლექტი ახალი უჯრედების დაბადებით და ამავდროულად გაათავისუფლონ დაავადებული და უსარგებლო უჯრედების არსებობა. მაგრამ საერთოდ არ არსებობს საშუალება, დაბრუნდეს გაფუჭებული ორგანო, როგორიცაა გაფუჭებული კ
ამიტომ ჯანმრთელობის საკითხებში გაჭიანურება საშიშია.

მოხარშული ადამიანი თავისი ორგანოებისა და ჯირკვლების მეხუთიდან მეათედამდე მუშაობით ცხოვრობს და მაინც, სანამ ფეხზე დგომა შეუძლია, თავს ჯანმრთელად თვლის. კიდევ უფრო უარესი, ჩამორთმევის საფრთხე

ის მეათედიც კი მასზე გამუდმებით დამოკლეს მახვილივით ეკიდება, განსაკუთრებით მაშინ, როცა რამდენიმე „კარგი“ სადილობდა.

ციტოლოგების გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ გარდა უნაყოფო უჯრედებისა, ადამიანის სხეულში გვხვდება სხვადასხვა მრავალბირთვიანი გიგანტური უჯრედები (პოლიკარიოციტები), არაბირთვიანი დიდი ზომის უჯრედები (მეგაკარიოციტები) და სხვა ტიპის დეგენერირებული უჯრედები. ასეთი უჯრედები „ჩვეულებრივ“ გვხვდება ყველა ორგანოსა და ჯირკვალში და მოხარშული მჭამელთა სისხლის ნაკადშიც კი. მკვლევარი მეცნიერები, რომლებიც ხედავენ ამ და სხვა უამრავ გაუმართაობას ყველა საკვებზე დამოკიდებული ადამიანის ორგანოებში, ვალდებულნი არიან ჩათვალონ ისინი "ნორმალური" ან "ბუნებრივ" მოვლენებად.

ნატურალური საკვები არ რჩება საჭმლის მომნელებელ ორგანოებში რამდენიმე საათზე მეტ ხანს და, მონელებული თუ არა, ორგანიზმს ტოვებს ნორმალური არხით, ხოლო მოხარშული საკვები, განსაკუთრებით ცხოველური წარმოშობის საკვები, საჭმლის არხში რჩება სამი. ან ოთხი დღე, ზოგჯერ კვირით. ახლა უკვე ცნობილი ფაქტია, რომ სიკვდილის შემდეგ ცხოველის უჯრედები იწყებენ დაშლას და ათავისუფლებენ შხამიანი ნივთიერებების მრავალფეროვნებას. მაშასადამე, მოხარშული მჭამელის სუფრაზე არ დევს უწამლავი ცხოველური საკვები. ამიტომ გასაკვირი არ არის, რომ ადამიანის მუცელში 38°C ტემპერატურაზე ოთხი დღის განმავლობაში დარჩენის შემდეგ. ცხოველური საკვები მთლიანად გარდაიქმნება შხამებად. ზოგჯერ ეს პროცესი იმდენად მიიწევს წინ, რომ მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ნაწლავების კედლებს გააფუჭებენ და ჩირქის, ლორწოსა და სისხლის საკმაო რაოდენობას შეერევა, შეუძლიათ ორგანიზმის დატოვება. მეორე დღეს პაციენტი უჩივის კუჭის მსუბუქ დარღვევას. ექიმები გვირჩევენ სუფრის მარილის გამოყენებას, რათა თავიდან აიცილონ ისეთი ლპობა, თითქოს ადამიანის მუცელი მარილიან ხორცის კასრში გადააქციონ. გულუბრყვილოდ სჯერათ, რომ რასაც კუჭი ადვილად იღებს, არ შეიძლება იყოს საზიანო; ხოლო გაპრიალებული ბრინჯი, თეთრი პური ან შაქარი, რომლებიც ყველაზე მავნეა ყველა საკვებ პროდუქტს შორის, არ იწვევს კუჭში მყისიერ რეაქციას. ზოგს აინტერესებს რა კავშირი შეიძლება ჰქონდეს კვებას თვალებთან, კანთან ან ნერვებთან, თითქოს სხეულის ნებისმიერ ნაწილს შეუძლია განახორციელოს თავისი ფუნქციები ნედლეულის გარეშე. ახლა, რა ნივთიერება შეიძლება აღმოჩნდეს

თეთრი პური, შაქარი ან გამჭვირვალე კარაქი, რომელსაც შეუძლია თვალების სინათლე ან ნერვების შესანიშნავი ოპერაციების ორგანიზება? ნერვული დაავადებების მიზეზების ასახსნელად ადამიანები ყველანაირ ჰიპოთეტურ ვარაუდს აყენებენ, მაგრამ ისინი სულ მცირე ყურადღებას არ აქცევენ ყველაზე მნიშვნელოვან ფაქტორს - ნერვებისთვის მიწოდებული ნედლეულის თვისებებს.

სუსტდება ადამიანის წინააღმდეგობა ინფექციური დაავადებების მიმართ თაობიდან თაობამდე

პრეტენზიები, რომ ინფექციური დაავადებების საშიშროება სტაბილურად იზრდება დაცემა მცდარია. მოხარშული საკვების გამო, ადამიანის უჯრედები თანდათან კარგავენ მიკრობებისადმი წინააღმდეგობის ძალას და, რაც ყველაზე უარესია, ისინი აგრძელებენ ამ ძალას თაობიდან თაობას.

ამასთან დაკავშირებით მინდა მოვიყვანოთ რამდენიმე ნაწყვეტი გამოჩენილი საბჭოთა მეცნიერის IV დავიდოვსკის „პათოლოგიური ანატომია და ადამიანის დაავადებათა პათოგენეზი“ 1956 წელს გამოცემული.
მისი თქმით: ”არსებობს ჰომო-საპიენის (ანთროპონოზების) განსაკუთრებული ინფექციების მთელი რიგი, რომლებიც, ფაქტობრივად, არ გვხვდება ცხოველებში, მათ შორის ყველაზე განვითარებულ მაიმუნებში. მეცნიერები ან ვერ ახერხებენ მათში ამ ინფექციების ექსპერიმენტული მაგალითების გამოწვევას. ან ახერხებენ მხოლოდ რამდენიმე მათგანის ძალიან შორეულ მსგავსებას (ტიფოიდი, ქოლერა, მალარია, მენინგოკოკური მენინგიტი, გრიპი, წითელა, სიყვითლე, დიფტერია, სკარლეტ ცხელება, პნევმონია, რევმატიზმი, სეფსისი, გონორეა, ფურუნკულოზი და ა.შ. ჩართვა).

„ზოონოზები და ორნიტონოზები (ცხოველთა და ფრინველთა დაავადებები), რომლებიც გვხვდება მამაკაცებში, როგორიცაა ჰიდროფობია, ენცეფალიტი, ბრუცელოზი (მალტის ცხელება), ფსიტაკოზი, ჩუტყვავილა, ჭირი, ტულარემია, ჯილეხი, ტრიქინოზი და სხვა. აჩვენებს ამ სიმპტომების მხოლოდ ძალიან შორეულ რეპროდუქციას."

ამრიგად, როგორც ჩანს, არა მხოლოდ ყველა ცხოველი, მათ შორის ადამიანის წინაპრები, მაიმუნები, არ ემართებათ ადამიანის სპეციფიკურ ინფექციებს, არამედ ისინიც კი არ რეაგირებენ მკვლევარების მიზანმიმართულ მცდელობებზე, დააინფიცირონ ისინი ამ დაავადებებით ექსპერიმენტული მიზნებისთვის. ონტრასტში,

არსებობს ბაქტერიები, რომლებიც განსაკუთრებულია ცხოველებისა და ფრინველებისთვის, მაგრამ მათზე ნორმალურად არ მოქმედებს, მიუხედავად იმისა, რომ ისინი მუდმივად იმყოფებიან მათ ორგანოებში. თუმცა ადამიანზე გადაცემისას სწორედ ეს ბაქტერიები აინფიცირებენ მას ყველაზე საშინლად და დამღუპველად. ამას ისიც უნდა დავუმატოთ, რომ ცხოველები ყველა ქრონიკული დაავადებისგან იმუნიტეტი არიან.

რა არის ამ გასაოცარი კონტრასტის მიზეზი? რა განასხვავებს ადამიანს აქ ცხოველისგან, თუ არა მისი ჩვევა, იკვებებოდეს "ცივილიზაციის" კანონების მიხედვით და შემდეგ თავის მაგიდასთან თავისუფლად იჯდეს ფეხები გადაჯვარედინებული? უბრალოდ წარმოიდგინეთ, როგორი იქნებოდა, ერთ ამ მშვენიერ დღეს ძროხას რომ აეღო თავში, რომ „ცივილიზებულიყო“ ადამიანივით, შეჭამა მისი საკვები ქვაბში მოხარშვის შემდეგ და, როცა ავად გახდებოდა, მოეჩვენებინა, რომ მიზეზები უცნობი იყო. მაშინ, თუ ვინმეს შესთავაზებს, რომ მას უნდა ეცადოს უმი ბალახით კვება, მან უნდა გამოხატოს შიში, რომ მისი სხეული შეჩვეული იყოს მოხარშულ საკვებს, ნედლ ბალახს შეიძლება ზიანი მიაყენოს მას. თქვენც წარმოიდგინეთ, როგორი იქნებოდა დღეს ძროხა, ათასობით წლის განმავლობაში მოხარშულ ბალახს რომ მიირთმევდა, ერთი წუთითაც არ იფიქროთ, რომ ის, რასაც აკეთებდა, არაბუნებრივი საქციელი იყო. მიუხედავად ამისა, ეს ის პოზიციაა, რომელშიც თავს იდგნენ დღევანდელი ფანტასტიკური ხორცის თაყვანისმცემლები.

ინფექციურ დაავადებებთან ბრძოლა მთლიანად იწყება მცდარი შეხედულება. ინფექციური დაავადებებით სიკვდილიანობის შემცირება მიღწეულია არა ორგანიზმის წინააღმდეგობის გაძლიერებით, არამედ ინფექციების გამავრცელებელი გარე პირობების შერბილებით.
დროთა განმავლობაში, ადამიანის წინააღმდეგობის ძალა იმდენად შესუსტდა, რომ თუ ჩვენ მოვხსნით თანამედროვე საცხოვრებლით, ცენტრალიზებული წყალმომარაგების სისტემებით, ურბანული სანიტარული პირობებით, პაციენტების იზოლაციით და ა.შ. რამდენიმე წლის განმავლობაში განადგურდება სხვადასხვა ეპიდემიური დაავადებების მეშვეობით.

ყოველ შემთხვევაში, დღესაც კი ავტო-ინფექციები, როგორიცაა ის, რაც იწვევს კატარული პირობები, სწრაფად ვითარდება და გარდაუვალი კატასტროფა გახდება მთელი მოხარშული კაცობრიობისთვის. ყალბი კაცის უჯრედების სისუსტით სარგებლობით უვნებელი მიკროორგანიზმები ხდებიან

საკმაოდ მავნე. დავიდოვსკი წერს: "ბაქტერიების ცვალებადობის შესახებ თანამედროვე მონაცემების გათვალისწინებით, ჩვენ უნდა მივიჩნიოთ პოსტულატი, რომ პათოგენური ბაქტერიები შეიძლება წარმოიქმნას ეგრეთ წოდებული არაპათოგენური ბაქტერიებისგან, როგორც რეალობასთან საკმაოდ ახლოს. ამრიგად, ტიფის, პარატიფისა და დიზენტერიის ბაცილები შეიძლება წარმოიშვას. ნაწლავის ბაცილებიდან, დიფტერიის ნამდვილი ბაცილები შეიძლება განვითარდეს ცრუ ბაცილებისგან, ასეთი მეტამორფოზები შეიძლება მოხდეს ყველა ჯიშის კოკებში, ანაერობებში, ჭირისა და ტუბერკულოზის ბაცილებში და სხვა მიკროორგანიზმებში.
ავტოინფექცია განსაკუთრებით რეალურია ადამიანის ორგანიზმის, კანისა და ლორწოვანი გარსების ჩვეულებრივი ბინადრების ხარჯზე".

ბევრ ინფექციურ დაავადებაში ინფექციის მტკიცებულება არ არსებობს. საერთოდ, ყოველი ინფექციური დაავადება პირველად ჩნდება სუსტი ადამიანის დელიკატურ ორგანიზმში და შემდეგ გადაეცემა სხვა ადამიანებს. სინამდვილეში, ყოველი ასეთი ორგანიზმი არის საშიში ქარხანა პათოგენური ბაქტერიების გამრავლებისა და გავრცელებისთვის. ასეთი ქარხანა არ მოიძებნება ნედლეულში. ასე რომ, ნედლეულების სამყარო სამუდამოდ თავისუფალი იქნება ყველა ინფექციური დაავადებისგან.

დავიდოვსკის შეხედულებები ავტოინფექციის შესახებ შეიძლება ასე ჩამოყალიბდეს: "ჩვენი სხეულის ძირითადი რეგიონები, სადაც ვითარდება ავტოინფექციის პროცესები, არის: ყელი, ნუშისებრი ჯირკვლები, ვერმიფორმული აპენდიქსი, მსხვილი ნაწლავი, კონიუნქტივა, ბრონქული მილები და საშარდე გზების აუტოინფექციური დაავადებებია: ცხვირის კატარა, ფარინგიტი, კოლიტი, დიზენტერია, ბრონქიტი, პნევმონია, ცისტიტი, პიელიტი, ნეფრიტი, კონიუნქტივიტი, კანის ანთებითი დაავადებები,

ფურუნკულები, კარბუნკულები, ოტიტი, ქოლეცისტიტი, ოსტეომიელიტი, პოსტნატალური ენდომეტრიტი და ა.შ. ფ.გ.-ის მიერ მოწოდებული მონაცემების მიხედვით ბარინსკი (1949), სკარლეტის ცხელების ყველა შემთხვევის მხოლოდ 50 პროცენტში და დიფტერიის 15 პროცენტში შეიძლება დადგინდეს პირდაპირი კონტაქტი. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, დიფტერიის ყველა შემთხვევის დიდ უმრავლესობაში არ არსებობს მტკიცებულება იმისა, რომ ინფექცია არის გარე წყაროდან. კვლავ, TE Boldyrev-ის (1949) მიერ მოწოდებული მტკიცებულებები მიუთითებს, რომ ტიფის შემთხვევების 53 პროცენტი უცნობი წარმოშობისაა. ეგზოგენური ინფექციების როლი თანდათან მცირდება, ადგილი უკავია ენდოგენურ ინფექციებს. ყოველგვარის გარეშე

სამომავლოდ გაირკვევა, რომ მთავარ როლს ნამდვილად ასრულებენ ავტოინფექციები, მით უმეტეს, რომ ჩვენ ჯერ კიდევ არ გვაქვს სრულფასოვანი საჭირო ცოდნა, რომელიც საშუალებას მოგვცემს ავხსნათ ფიზიოლოგიური მექანიზმებისა და პირობების არსი, რომლებიც იცვლება. უჯრედებისა და ბაქტერიების ნორმალური სიმბიოზი ინფექციურ მდგომარეობაში.

„ინფექციური დაავადებების ეტიოლოგიაზე უარი უნდა ვთქვათ კოხის, ერლიხისა და პასტერის დროინდელი ცნებები გარე და შიდა მედიის მიკროორგანიზმების „პათოგენურ" ბუნებაზე. ამ სიტყვის სრული გაგებით პათოგენურია არა თავად ბაქტერიები, არამედ ის ფიზიოლოგიური კორელაციები, რომლებიც არსებობს მოცემულ ორგანიზმში კონკრეტულ მომენტში და რომლებიც ორგანულად არის დაკავშირებული მის მარეგულირებელ სისტემებთან და ნერვულ მექანიზმებთან დარღვევებთან. ბუნებაში არ არსებობს სპეციალური „პათოგენური" მიკრობები; თუმცა, არ არსებობს ფაქტორები, რომლებიც ხელს უწყობენ მგრძნობელობას ჩვეულებრივ რეზისტენტულ სუბიექტში და პირიქით.

ამ ყველაფრისგან მხოლოდ ერთი დასკვნის გამოტანა შეგვიძლია. ინფექციური დაავადებების რეალური მიზეზი არის არა მიკრობი, არამედ ორგანიზმის ნორმალური ბიოლოგიური პროცესების დარღვეული მდგომარეობა. მიკრობები ყოველთვის არსებობდნენ, ისინი დღესაც არსებობენ და იარსებებს სამუდამოდ. მათი განადგურებისა და განადგურების კამპანია სრული სიგიჟეა. დაავადების ნამდვილ მიზეზებზე თვალის დახუჭვის შედეგად, ადამიანის ორგანული წინააღმდეგობის ძალა თანდათან ისე შემცირდა, რომ ადამიანი აღარ ელოდება ინფექციის გამოსვლას გარედან, არამედ ემორჩილება მათ სხეულში მომრავლებულ ბაქტერიებს. . რადგან ადამიანის ორგანიზმში სწორედ ის ბაქტერიები, რომლებსაც არ შეუძლიათ ზიანი მიაყენონ ყველაზე საზიზღარ ცხოველს, პირისპირ ხვდებიან ხორცის, პურის, კარაქისა და შაქრისგან წარმოქმნილ სუსტ, უსარგებლო, არააქტიურ უჯრედებს. ამიტომ, გასაკვირი არ არის, რომ ისინი უბრალოდ ეცემა ამ უჯრედებს და გატაცებით შთანთქავს მათ. გონიერმა ადამიანმა უნდა გაასუფთაოს თავისი სხეული ყოველი უსარგებლო უჯრედისაგან, რის შემდეგაც ვერცერთი მიკრობი ვერ გაბედავს მიახლოება ახალგაზრდულ, ძლიერ და ძლიერ უჯრედებს, რომლებიც წარმოიქმნება კეთილშობილური ხილიდან, თხილიდან და მარცვლეულიდან. მართლაც, აქ არის „ფიზიოლოგიური მექანიზმე

უჯრედებისა და ბაქტერიების სიმბიოზი ინფექციურ მდგომარეობაში", რომლის ახსნა-განმარტებას დავიდოვსკი არ შეუძლია.

ანტიბიოტიკების, როგორც თერაპიული აგენტების როლი დროებითი და მატყუარაა. ხალხი თანდათან იმედგაცრუებული ხდება მათით. ანეიტრალებს ბაქტერიების მოქმედების ეფექტებს მოკლე დროში, ისინი ასუსტებენ უჯრედებს და გზას უხსნიან შემდგომ უფრო ძლიერ ინფექციებს.

ანტიბიოტიკების მიღების ყველაზე ინტიმური გამოცდილება მაქვს. ბუნებრივი კვების დეფიციტის შედეგად ჩემს შვილებს ყოველთვის აღენიშნებოდათ არარეგულარული, მუდმივი ცხელება, რომელიც გამოწვეული იყო ავტოინფექციით და ავტოინტოქსიკაციით, მათი ტემპერატურა ჩვეულებრივ მერყეობდა 37,8°C-ს შორის. და 38 °C. ჩემი შვილი პარიზში წავიყვანე და იქ ყველაზე გამოჩენილ „სპეციალისტებს" მივანდე. სამწუხაროდ, ანტიბიოტიკებთან განურჩეველი ექსპერიმენტების შედეგად მათ აწიეს მათი ტემპერატურა 40-41°C-მდე. და მისი გულის და თირკმელების გადაგვარებით, მათ საბოლოოდ მოკლეს იგი, ისე რომ არ შეეძლოთ მისი ავადმყოფობის დიაგნოზი.

ზუსტად იგივე დაემართა ჩემს ქალიშვილსაც, მაგრამ მაინც უფრო დიდი ძალადობა, ორი წლის შემდეგ. მე ის ჰამბურგში, ანშარჰოჰეს ბავშვთა საავადმყოფოში (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) მოვათავსე, სადაც ექიმმა ვოლფგანგ თილინგი ჩაატარა ყველაზე არაადამიანური ექსპერიმენტები ჩემს საწყალ შვილზე. ყოველდღე ის იღებდა უზარმაზარ რაოდენობას სისხლს, რომელსაც უტარებდა სხვადასხვა ლაბორატორიულ ტესტებს ან უსვამდა ათეულობით ღარიბ ვირთხებსა და კურდღლებს, თითქოსდა ბაქტერიების გამრავლებით მას სურდა დაედგინა რეალური ორგანიზმი, რომელიც იყო პასუხისმგებელი ამ დაავადებაზე, მაგრამ მან ვერ დაადგინა თავის უჩვეულო კლინიკურ გამოკვლევებში. რაც უფრო მაღალი იყო ჩემი შვილის ტემპერატურა, მით უფრო დიდი იყო მიღებული ანტიბიოტიკების დოზები და უფრო მრავალფეროვანი იყო მათი ჯიშები.

ანტიბიოტიკების გაზრდილი დოზებით ტემპერატურა სულ უფრო და უფრო მატულობდა, სანამ ის მუდმივად მერყეობდა 39°C-ს შორის. და 41°C. და ნეფრიტის ნიშნები მკვეთრად გამოიკვეთა. თავისი „მეცნიერული" საშუალებებით მან დააჩქარა დაავადების განვითარება და შეამცირა მისი „ნორმალური" ხანგრძლივობა ოთხი წლის განმავლობაში მხოლოდ ერთ თვემდე. მან ბავშვი მატყუარად მიიჩნია და ცრუ რწმენით შეგვაშინა

რომ თუ მას კორტიზონი არ მისცემენ ან არ ჩაუტარდებათ შიდა ბიოფსია, ის ერთ კვირაზე მეტს ვერ იცოცხლებს.

სწორედ იმ დღეებში დამხვდა ბირხერ-ბენერის გერმანული ტრაქტატი სახელწოდებით "კვებითი დაავადებები" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). მაშინვე გამოვყავი ჩემი ქალიშვილი იმ საავადმყოფოდან და მივანდე ბუნებრივ კვებაზე ზრუნვა. ჯადოსნური ჯოხის უეცარი ტალღით, ჩემი შვილის ტემპერატურა 37°-37,5°C-მდე დაეცა. და მისი შარდის რაოდენობა გაიზარდა 200მ1-დან ორ ლიტრამდე დღეში. ერთ კვირაში იგი ფეხზე წამოდგა და ოთახის გასწვრივ გავიდა, რომ კარი გაეღო იმ უგულო ექიმისთვის, რომელიც გაოგნებული იყო და სირცხვილის ისე ეშინოდა, რომ ამა თუ იმ უსაფუძვლო საბაბით უარი თქვა საავადმყოფოს ასლების მოცემაზე. ჩანაწერები და კლინიკური გამოკვლევები.

მე რომ გავაგრძელო ბავშვის კვება წმინდა ნედლეულის დიეტაზე, ის დღეს ნამდვილად ცოცხალი იქნებოდა. მაგრამ მაშინ ნედლეულ საკვებს თერაპიულ საშუალებად მივიჩნევდი და ხელოვნური ვიტამინების რწმენა მაინც მქონდა. დოქტორ ბირჩერ ბენერის კერძო კლინიკის კვების სისტემასთან ახლოს გაცნობის მიზნით, ბავშვი ჰამბურგიდან ციურიხში წავიყვანე და 23 დღე გავაჩერე ამ სანატორიუმში. სხვათა შორის, შემიძლია აღვნიშნო, რომ სამწუხაროდ, დოქტორ ბირჩერ ბენერის გარდაცვალების შემდეგ, მისი კვების სისტემა მნიშვნელოვნად შეიცვალა მოხარშული საკვების, რძის პროდუქტების, ვიტამინებისა და სხვა პრეპარატების შემოღებით. ყოველ შემთხვევაში, მისი მდგომარეობის სწრაფი გაუმჯობესებით წახალისებული, ვფიქრობდი, რომ მისი ჯანმრთელობის აღდგენა ნაწილობრივ ნედლი საკვებით და ნაწილობრივ მოხარშული საკვებითა და ხელოვნური ვიტამინებით იყო შესაძლებელი. ყოველ შემთხვევაში, ჩვენ შევძელით მისი სიცოცხლის გახანგრძლივება მხოლოდ ოთხი წლით.

მე თვითონ ვარ ადამიანის, ავტოინფექციებზე გამარჯვების ნათელი მაგალითი. 20 წელზე მეტია ქრონიკული ბრონქიტით ვიტანჯებოდი ისე, რომ წელიწადში რამდენჯერმე უცვლელად ვიწვევდი ჩემს საწოლს გაციების ყველაზე მძიმე შეტევებით. თუმცა, უმი ჭამამ შეცვალა ეს ყველაფერი და მიუხედავად იმისა, რომ ბოლო ათი წლის განმავლობაში მთელი წლის განმავლობაში ღია ცის ქვეშ მეძინა, ხანდახან ზამთრის ცივ ყინვაში 15 ან 16 გრადუსი, მიკრობები ჯერ კიდევ მათ ადგილებზე.

არც ერთხელ არ მიმიღია ხველა ან გაციების ოდნავი ნიშანი. სხვათა შორის, მინდა დავამატო, რომ ზამთარში ღია ცის ქვეშ ძილი განსაკუთრებულ გმირობას არ საჭიროებს. საჭიროა მხოლოდ სხეულის კარგად დაფარვა და სახე სუფთა ჰაერისთვის ღია. გარდა ამისა, მნიშვნელოვანია უარი თქვან მოხარშულ საკვებზე, რათა აღმოიფხვრას უძილო ღამეების გატარებისა და საწოლში განუწყვეტლივ გორების მიზეზები.

კიბო უჯრედების უკიდურესი გადაგვარების შედეგია

როგორც ყველა სხვა დაავადების შემთხვევაში, კიბოს გამომწვევი მიზეზებიც არის საკმაოდ მარტივად აიხსნება ბუნების კანონების ფონზე.

ციტოლოგებმა ჩაატარეს უზარმაზარი კვლევა, რათა აღმოეჩინათ განსხვავებები ნორმალური უჯრედების სტრუქტურებსა და კიბოს უჯრედებს შორის. ზოგადად, მათ დაადგინეს, რომ კიბოს უჯრედები საკმაოდ გავრცელებული ტიპის უჯრედებია, რომლებიც მოკლებულია საჭირო სტრუქტურას და უნარს რაიმე სასარგებლო სამუშაოს შესასრულებლად. მათი ერთადერთი დანიშნულებაა ცილების (სამშენებლო მასალების) გადაყლაპვა და გამრავლება.

როგორც ვიცით, ცრუ ადამიანის უჯრედები ზუსტად იგივეს ფლობენ თვისებები. არსებობს მხოლოდ ერთი ხარისხი განსხვავება ცრუ ადამიანის უჯრედებსა და კიბოს უჯრედებს შორის გადაგვარებას შორის. რაც შეეხება ადგილსამყოფელს გარკვეულ გარემოებებში, ნამდვილი მამაკაცი ახერხებს ყალბი ადამიანის უჯრედების კონტროლის ქვეშ დარჩენას. ის ავრცელებს მათ თავისი ორგანიზმის თავისუფალ სივრცეებში, ავსებს მათ ცარიელ ღრუებს, ათავსებს კანქვეშ, ურევს თავის ნორმალურ უჯრედებს და ამით, სულ მცირე, გარკვეული დროით ინარჩუნებს მგრძნობიარე ორგანოებსა და სისტემებს. მისი სხეული თავისუფალია მათი ზეწოლის საფრთხისგან.
ყველას შეუძლია შეუიარაღებელი თვალით დაინახოს ცრუ ადამიანის უზარმაზარი მასა, რომელიც ზოგჯერ 60-70 კილოგრამს აღწევს. თუ ამ მასის რამდენიმე კილოგრამი რომელიმე ჯირკვალში ან ორგანოში მოთავსდება, მოცემული ჯირკვლის ან ორგანოს აქტივობა აუცილებლად პარალიზდება მიღებული წნევის ქვეშ. ზუსტად ამ გზით კიბო წყვეტს მამაკაცის სიცოცხლეს.

ცრუ ადამიანის უჯრედები, ისევე როგორც კიბოს, ეწოდა იქმნება სამზარეულოში მომზადებული საკვების საშუალებით

ასეთი საკვების მოყვარული მომხმარებლების როლში მოქმედების მთავარი მიზანი. ნამდვილი ადამიანის თავდაცვითი ძალისხმევით, ცრუ ადამიანის უჯრედები ვერ ახერხებენ სრულად შეითვისონ არაბუნებრივი ნივთიერებების უზარმაზარი რაოდენობა, რომლებიც ორგანიზმში შეჰყავთ დამოკიდებულების არხით და, შესაბამისად, ამ ნივთიერებების დიდი ნაწილი უმიზნოდ იკარგება. დამწვრობით და ზედმეტ სიცხეში გადაქცევით. იმისათვის, რომ თავისუფლად მოიხმარონ ეს ზედმეტი მასა საკვები, ცრუ ადამიანის უჯრედები იბრძვიან მოიპოვონ დამოუკიდებლობა, დასახლდნენ ნებისმიერ ადგილას, რაც მათ სურთ და ბოლომდე გასცდნენ.
როდესაც ერთი ან რამდენიმე მათგანი წარმატებას მიაღწევს მათ ძალისხმევას, ისინი წარმოუდგენელი სისწრაფით იწყებენ იმ საკვების ჭამას, რომელსაც მათ ხარბი ბატონი სთავაზობს. ამრიგად, ერთი ან ორი უმნიშვნელო უჯრედიდან დაწყებული, იქმნება ურჩხული, რომელიც მთელ კაცობრიობას თავისი მომაკვდინებელი ტერორის კლანჭებში ინახავს.
არცერთ მრავალრიცხოვან პათოლოგიურ პროცესებში არ ვხვდებით მსგავს შემთხვევას, როდესაც უჯრედების მილიარდიდან მხოლოდ ერთი ან ორი უჯრედი ემორჩილება დაავადებას.

გამჭვირვალე ადამიანი, რომელსაც აქვს გამჭრიახობა, რომ დაიკავოს მისი გონება ფუნდამენტური პრობლემებით ვერ გაინტერესებთ სულელური კითხვები, რომლებზეც მკვლევარები ხარჯავენ დროს, ფულს და ენერგიას. კიბოს გაჩენის ასახსნელად მათ ჩამოთვალეს 400-მდე სხვადასხვა კანცეროგენული აგენტი, რომლებიც, გარდა დიეტური ფაქტორებისა, არანაკლებ კავშირშია კანცეროგენეზის ძირითად მიზეზებთან. თითოეულმა ადამიანმა უნდა დაუსვას საკუთარ თავს ეს კითხვა: „რაც უნდა ითქვას, რომ ყველა შხამმა, სხივმა, ქრონიკული გაღიზიანება, ტრავმა, დამწვრობა, ვირუსები, ნიკოტინი, ტარი და მრავალი სხვა აგენტი, შესაძლოა, როგორც მავნე ფაქტორებმა, შეძლონ უჯრედების კომპლექსის ჩამორთმევა. სტრუქტურა და მათი შრომისუნარიანობა, ან დაზიანება, გაფუჭება, ჩახშობა და მოკვლა, მაგრამ რა შესაძლო საშუალებებით შეეძლოთ მათ ერთ ან ორ უჯრედში ისეთი უზარმაზარი გამრავლების უნარის გამოწვევა, რაც მათ საშუალებას მისცემს ძალიან მოკლე სივრცეში. დრო, რომ დაანგრიოო და შემდეგ მთლიანად გაანადგუროო ადამიანის სხეულის მთელი მშვენიერი შენობა?

ამ საშინელ ძალას გულმოდგინედ ამზადებს, აცხობს, ამზადებს და ურჩხულს ჩუქნის თავად ორგანიზმის პატრონმა მის გამო.

საკუთარი საბოლოო განადგურება. კიბო უჯრედების უკიდურესი გადაგვარების ცოცხალი მტკიცებულებაა და არაბუნებრივი კვების გარდაუვალი შედეგია.

მათი გამოკვლევების დროს მეცნიერები დროდადრო ხვდებიან პირისპირ კიბოს გამომწვევ ნამდვილ მიზეზებთან. მათ ხელში უჭირავთ უტყუარი მტკიცებულებები, ცოტა ხანს უყურებენ მათ და ადასტურებენ კიდეც, მაგრამ როდესაც გაბატონებული დიეტური სისტემების შეცვლაზე დგება საკითხი განხილვისთვის, ისინი დახუჭავენ თვალებს გაოგნებული, თითქოს ჭექა-ქუხილის დარტყმით და ერთი წუთითაც არ ჩერდებიან, ისინი ფეხზე დგანან, რადგან არ სურთ რაიმე არაბუნებრივი დაინახონ თავიანთ კვების ჩვევებში. კერძოდ, მათ არ სურთ გააკრიტიკონ პური, რომელსაც ჭამენ და რომელსაც საუკუნეების მანძილზე თვლიდნენ სიწმინდედ, ერთი წუთითაც არ დაუფიქრებიათ, რომ სუფრასთან მისვლისას ის კვლავ და ისევ შეურაცხყოფილი იყო დაფქვის გზით. , sifting, kneading და გამოცხობა.

ციტოლოგები ნათლად ხედავენ, რომ კიბო წარმოიქმნება უჯრედების საშუალებით, რომლებიც მოკლებულია სპეციალიზებულ სტრუქტურებსა და ოპერაციულ შესაძლებლობებს, მაგრამ მათი აზრით, ეგრეთ წოდებული ჯანმრთელი ადამიანის ყველა უჯრედი (მიუხედავად იმისა, რომ ისინი არაბუნებრივი კვების პროდუქტია) არის უპირველეს ყოვლისა. სრულად განვითარებული და სრულყოფილი უჯრედები, რომლებიც მოგვიანებით მოკლებულნი არიან თავიანთ ნორმალურ ატრიბუტებს გარკვეული კანცეროგენული აგენტების გავლენით. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ქარხნის დეფექტების სათანადო მექანიზმების არარსებობა მის წარმოებაში დაკავშირებულია ყველა შემთხვევით ფაქტორთან, მაგრამ მათ არავითარი კავშირი არ აქვთ ამ ქარხანაში მიწოდებულ სამშენებლო მასალებთან ან ნედლეულის ბუნებასთან და ხარისხთან. წარმოებისთვის საჭირო მასალები. მათ არ სურთ დაინახონ, რომ ყველა მოხარშული ადამიანის ორგანოები მუდმივად დატბორილია მილიარდობით უჯრედით, რომლებმაც დაკარგეს შესაბამისი სტრუქტურა და ფუნქციები. ახლა მოვიყვან რამდენიმე ფრაგმენტს კაუდრის "კიბოს უჯრედებიდან", საიდანაც მკითხველი ნათლად დაინახავს, რამდენ კიბო არის.

კაუდრი წერს (გვ. 11): „მთლიანად ან ნაწილობრივ მათი წინამორბედების სპეციალიზებული სერვისის ფუნქციის დაკარგვით, კიბოს უჯრედები ისევე კარგავენ სტრუქტურულ მახასიათებლებს, რომლებიც ქმნიან ამ კონკრეტულ ფუნქციას.

შესაძლებელია. სტრუქტურის შენარჩუნება შეუძლებელია ფუნქციის არარსებობის შემთხვევაში, ისევე როგორც ფუნქცია შეიძლება შენარჩუნდეს შესაბამისი სტრუქტურის არარსებობის შემთხვევაში." კაუდრის დაავიწყდა დაემატებინა ყველაზე აშკარა სიმართლე, რომლითაც კიბოს საიდუმლო ერთხელ და სამუდამოდ ამოიხსნებოდა.

კერძოდ, სტრუქტურისა და ფუნქციის შესანარჩუნებლად ნედლეული აუცილებელი რეკვიზიტია და როდესაც ეს ნედლეული გადაიქცევა მოხარშულ მასალად, არც სტრუქტურა შენარჩუნდება და არც ფუნქცია.

უჯრედების ნორმალური ზრდისთვის Cowdry ციტირებს რასშის შემდეგს: "ნორმალური პირველყოფილი უჯრედები შეიცავს ბევრ პოტენციურ მექანიზმს, რომელიც საბოლოო ჯამში განსაზღვრავს დიფერენციაციას. ეს მექანიზმები ფუნქციურად აქტიური ხდება, როდესაც კომპონენტები მიაღწევენ გარკვეულ რაოდენობრივ დონეებს" (გვ. 15). კიბოს ტრანსფორმაციის დროს "კანცეროგენები იწვევენ უჯრედის ერთი ან რამდენიმე სპეციალური ფუნქციის ცვლილებას. შედეგად მიღებული ცვლილება მემკვიდრეობითია." მაგრამ, „უჯრედებს, რომლებმაც განიცადეს ასეთი მემკვიდრეობითი ცვლილება, შეიძლება მოითხოვონ დამხმარე ფაქტორების დამატებითი დაკარგვა, სანამ არ გახდებიან სრულიად ავტონომიური ნეოპლაზმები“ (გვ. 17).
კიბო არ წარმოიქმნება სრულად განვითარებული და სპეციალიზებული უჯრედებიდან. „კვერცხუჯრედი და სპერმა არის უაღრესად დიფერენცირებული უჯრედები, რომლებიც არ ხდებიან ავთვისებიანი და წარმოქმნიან კიბოს, რომელიც შედგება სპერმის ან კვერცხუჯრედისგან, რომლებიც მრავლდებიან ჩვეულებრივი შეზღუდვების გარეშე და შეჭრიან ტერიტორიებზე, რომლებიც მიეკუთვნებიან ნორმალურ, კარგად ქცევის უჯრედებს“ (გვ. 333).

კიბოს უჯრედების ძირითადი საქმიანობაა აზოტოვან ნივთიერებებზე ნადირობა, ცხოველური ცილების გადაყლაპვა, ამინომჟავების მოტაცება, არანორმალური ცილების სინთეზირება და მსგავსი ხასიათის სხვა სახის ექსპლუატაციის განხორციელება. კიბო განიხილებოდა, როგორც „აზოტის ხაფანგის“ მოქმედება, რომელიც შლის ამინომჟავებს სხეულის აუზიდან მასში შესამჩნევი დაბრუნების გარეშე“ (გვ. 39). შემდგომში ნათქვამია (იქვე): „ავთვისებიანი უჯრედების აზოტის მეტაბოლიზმი, როგორც ჩანს, მიმდინარეობს კარგად მოვლილი უჯრედებიდან, სხეულს სათანადოდ ემსახურება, მათთვის ძალიან საჭირო მასალების მიღებას“. იდუმალი ადვილად გადაიჭრებოდა, თუ სიტყვები "ძალიან საჭიროა" შეცვლილიყო სიტყვებით "უკიდურესად უსარგებლო და მავნე". კრისტენსენმა და ჰენდერსონმა (1952) განიხილეს უპირატესობა ამინომჟავაში

კარცინომის უჯრედების მიერ დაგროვება "მნიშვნელოვანი ფაქტორია სიმსივნური უჯრედის ზრდასა და გამრავლებაში გაფუჭებულ ცხოველში" (ibid.). მათი აზრით, ცხოველი დაიკარგა არა ბუნებრივი საკვების არარსებობის, არამედ ამინომჟავების რაოდენობის ნაკლებობის გამო.

კიბოს უჯრედები განუწყვეტლივ სინთეზირებენ ცილებს. კაუდრი წერს (გვ. 152): "ავთვისებიანი სიმსივნე ხშირად ითვლებოდა, რომ ასოცირდება ცილის სინთეზის ანომალიასთან და პათოლოგიური ცილების შესაძლო ფორმირებასთან. არსებობს ცილის და ნუკლეოპროტეინის უწყვეტი წმინდა სინთეზი, რათა მიეცეს ახალი უჯრედული ნივთიერება მზარდ სიმსივნეებში, ხოლო მათი სინთეზი. ნორმალური არამზარდი ქსოვილების მასალები დაბალანსებულია ექვივალენტური რღვევით. სხვაგან ის ციტირებს კასპერსონს (1950): "ავთვისებიანი სიმსივნის უჯრედსა და ნორმალურად მზარდ უჯრედს შორის, როგორც ჩანს, არსებობს ფუნდამენტური განსხვავება ცილის ფორმირების სისტემის განვითარებასთან დაკავშირებით. რომელიც ჩვეულებრივ ზღუდავს ცილის ფორმირების სისტემის აქტივობას, მეტ-ნაკლებად შეწყვიტა ფუნქციონირება, რაც იწვევს ციტოქიმიურ სურათში სპეციფიკურ ცვლილებებს“ (გვ. 10-102). საჭიროა თუ არა ხაზგასმით აღვნიშნო, რომ ცილები არ არის ყურძნის ან ვაშლისგან მიღებული ცილები, არამედ სამზარეულოში მოხარშული ან გამომცხვარი და ნორმალური უჯრედების მიერ უარყოფილი ცილები?

შემდგომმა მეცნიერულმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ რაოდენობა კიბოს უჯრედებში ცხიმები ნორმაზე მაღალია, ხოლო ვიტამინები და მინერალები, მეორეს მხრივ, ნორმაზე დაბალია.

კაუდრი აღიარებს, რომ "უჯრედები, ავთვისებიანი და სხვა, თითქმის წარმოუდგენლად რთული პატარა ინდივიდებია. შესაძლოა თითოეულ მათგანს ჰქონდეს 10000-მდე განსხვავებული ბიოქიმიური კომპონენტი, დაწყებული არაორგანული იონებიდან ყველაზე რთულ ცილებამდე და ნუკლეოპროტეინებამდე, რომლებიც პირდაპირ ან ირიბად ურთიერთქმედებენ ერთმანეთთან. ცოცხალ უჯრედში აქტივობების ბალანსი, ეს არის უჯრედის სიცოცხლის მთლიანი აშკარა გამოხატულება, უნდა იყოს ამ მასალებს შორის ძალიან რთული კინეტიკური ურთიერთქმედების ფუნქცია ნებისმიერ დროს. ნებისმიერი უჯრედის მდგომარეობის სრულად განსაზღვრისთვის, ერთი საჭირო იქნება კინეტიკური თვალსაზრისით აღწეროს ჩართული მრავალმხრივი ურთიერთობა. ვინაიდან შეუძლებელია რაოდენობრივად მე

რამდენიმე ცვლადი ერთდროულად, ჩვენ შეგვიძლია მივიღოთ ძალიან შეზღუდული ხედვა მთელი რთული სიტუაციის შესახებ. მათემატიკური ფორმულირებები, რომლებიც ეხება 4 ან 5 კომპონენტურ სისტემებს, წარმოადგენენ უზარმაზარ სირთულეებს, რომ აღარაფერი ვთქვათ ათასობით ცვლადთან დაკავშირებული" (გვ. 151-152). ამრიგად, ჩვენმა მეცნიერებმა, რომელთა ხელშია მთელი კაცობრიობის ბედი, უსასრულოდ ცოტა რამ იციან უჯრედების სტრუქტურა, მიუხედავად მათი ცოდნის სიმცირისა, ისინი უგულებელყოფენ ბუნებას, რომელმაც შექმნა ეს რთული უჯრედები და უბიძგებს ადამიანებს ირწმუნონ, რომ საკუთარი ზუსტი გამოთვლებით შეუძლიათ განსაზღვრონ ამ უჯრედების ზუსტი ხარისხობრივი და რაოდენობრივი მოთხოვნები. უჯრედები ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებს, მინერალებს და ა.შ.

ისინი იქამდეც კი მიდიან, რომ ჯერ მთავარი ინჟინრის სიბრძნეს აბუჩად იგდებენ და არ ამტკიცებენ მის დანიშნულებას, შემდეგ კი თავიანთ ქარხნებში სხვადასხვა ნივთიერებებს ამზადებენ და გვთავაზობენ. დაე, მკითხველმა თავად გადაწყვიტოს, მათი ქმედება სასაცილოა თუ სამარცხვინო.

მკვლევარებმა შეაგროვეს მნიშვნელოვანი მტკიცებულებები იმის დასამტკიცებლად, რომ ეკონომიურობა ან დიეტური შეზღუდვები ხელს უშლის ან მინიმუმ ზღუდავს კიბოს გავრცელებას და ზრდას. პირველი მსოფლიო ომის დროს დანიაში, რუსეთში, გერმანიასა და ავსტრიაში მოქმედი საკვების მკაცრი რაციონირების დროს სიკვდილის შემთხვევები ნაკლები იყო, ვიდრე ომის ბოლოს რაციონის გაუქმების შემდეგ. Hindhede-ს (1925) აზრით, გადაჭარბებულმა კვებამ ხელი შეუწყო სიკვდილის შემთხვევების ამ შემდგომ ზრდას.

კაუდრი მოჰყავს მაგალითები ცხოველებზე ჩატარებული ექსპერიმენტებიდან: „მორეშის (1909) კრედიტი მიენიჭა მაკკეიმ (1947) ადრინდელი ბრიტანელი მკვლევარების მუშაობის გაფართოვებისთვის, რომლებიც ცდილობენ აჩვენონ, რომ კვების შეზღუდვა ხელს უშლის ან ანელებს ცხოველებში სიმსივნეების ზრდას. მორეშის მიერ თაგვებში გადანერგილი სარკომები მიწოდებული საკვების უხეშ პროპორციულად იღებდნენ. შეზღუდულ დიეტაზე მყოფი თაგვები უფრო დიდხანს ცოცხლობდნენ და მათში სიმსივნეების გადანერგვა უფრო რთული იყო, ვიდრე სრულად კვებაზე.

„მაკქეიმ და მისმა თანამოაზრეებმა გააკეთეს საკმაოდ მნიშვნელოვანი კვლევები ვირთხები ჩამორჩნენ დიეტის ენერგიის შემცირებით შენარჩუნებისთვის ადექვატურამდე, მაგრამ არასაკმარისი ზრდისთვის. ასე ჩატარდა ერთი ჯგუფი

ახალგაზრდა 700 დღეზე მეტი ხნის განმავლობაში და მეორე 900 დღეზე მეტი სიმწიფის გარეშე, მიუხედავად იმისა, რომ ამ ტიპის ვირთხების სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა ჩვეულებრივ პირობებში დაახლოებით 600 დღეა. საკმარისი კალორიების მიცემისას, ჩამორჩენილი ვირთხები მწიფდებიან და შეიძლება ცოცხლობდნენ 1400 ან მეტი დღე - ორჯერ მეტი მათი ნორმალური სიცოცხლის ხანგრძლივობით" (გვ. 394-395). ისევ, McCay, Sperling and Barnes (1943) "სიმსივნეების განვითარება" უმნიშვნელო იყო იმ ვირთხებში, რომლებიც შეფერხებულნი იყვნენ ზრდაში მანამ, სანამ მათ არ მიეცათ უფლება მიაღწიონ სიმწიფეს" (გვ. 396). რა მშვენიერი შედეგი არ იქნებოდა, თუ ეს ვირთხები იკვებებოდნენ მხოლოდ უმი საკვებით შეზღუდულ დიეტაზე.

შემდგომმა ექსპერიმენტებმა აჩვენა, რომ სიმსივნის 150 შემთხვევა განვითარდა 198 ვირთხებში, რომლებიც იკვებებოდნენ "ნორმალური" დიეტით, მხოლოდ 38 სიმსივნე 200 ჩამორჩენილ ვირთხას შორის - ცხოველები ნაწილობრივ მოკლებული ეგრეთ წოდებულ ნორმალურ დიეტას. დიეტა რომელიც ავრცელებს ასეთ დაუნდობელ ხოცვა-ჟლეტას და რამდენჯერმე ამცირებს სიცოცხლის ხანგრძლივობას?

სხვადასხვა დროს გაკეთდა მცდელობები სხეულის წონისა და კიბოს სიკვდილიანობას შორის კავშირის გასარკვევად სიცოცხლის დაზღვევის სტატისტიკის მითითებით. 1913 წელს სიცოცხლის დაზღვევის სამედიცინო დირექტორთა ასოციაციისა და ამერიკის აქტუარული საზოგადოების ერთობლივმა კომიტეტმა განიხილა 20-62 წლის მამაკაცების მიერ შეძენილი 774,672 პოლისი. შემდეგ გაირკვა, რომ მამაკაცებისთვის, რომლებიც იღებდნენ დაზღვევას 30-44 წლის ასაკში, კიბოსგან სიკვდილიანობის მაჩვენებლები იყო 37 წონით, სტანდარტული წონის 32 და წონით 24, გამოთვლილი 100000-ზე. 45 წელზე მეტი ასაკის უფროსი ჯგუფისთვის,

შესაბამისი მაჩვენებლები იყო 156, 144 და 120, შესაბამისად. სიცოცხლის დაზღვევის კავშირის ცენტრალური კომპანიის ჩანაწერების მიხედვით, რომელიც გაანალიზებულია 1932 წელს, შემდეგი იყო კიბოს სიკვდილიანობის მაჩვენებლები, დაწყებული 25 პროცენტით ან მეტი ჭარბი წონით, 50 პროცენტამდე ნაკლებწონამდე: 143, 138, 121, 111, 114 და 95. ფიგურა 111, რომელიც მიუთითებს "ნორმალურ" წონაზე. სულ ახლახან, სიცოცხლის დაზღვევის მეტროპოლიტენის სტატისტიკური ბიულეტენის მიხედვით (1951), ჭარბწონიან მამაკაცთა სიკვდილიანობა გულ-სისხლძარღვთა-თირკმლის

იყო ისევ სტანდარტის ნახევარი და დიაბეტიდან დაახლოებით ოთხჯერ აღემატებოდა სტანდარტს. ეს ის სიკეთეა, რომელსაც ცრუ ადამიანი ანიჭებს კაცობრიობას.

1900 და 1950 წლებში გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისა და კიბოსგან სიკვდილიანობის მაჩვენებლების ზრდა ამერიკის შეერთებულ შტატებში შემდეგი იყო. 50 წლის განმავლობაში კიბოთი სიკვდილიანობის მაჩვენებელი 64-დან 139,6-მდე გაიზარდა 100000 მოსახლეზე, მაშინ როცა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებით 244-დან 478,1-მდე გაიზარდა. მთლიანობაში, 1950 წელს 100 000 მოსახლეზე 803,9 სიკვდილიანობიდან ათი ძირითადი მიზეზით, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები და კიბო შეადგენდა 617,7-ს. კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია უახლესი მაჩვენებლები, რომლებიც ეხება 1964 წელს. კიბოთი სიკვდილიანობის მაჩვენებელი ახლა 151,3-მდე გაიზარდა, ხოლო გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები 508,6-მდე, რაც საერთო მაჩვენებელს შეადგენს 659,9-ს ყველა 939,7-დან. მიზეზები. ეს არის მედიცინის „პროგრესის“ საოცარი შედეგები; ექიმების, საავადმყოფოების და წამლების სიმრავლის შოკისმომგვრელი შედეგი; საკვები პროდუქტების „დახვეწისა და განწმენდის“ გარდაუვალი პროდუქტები. შეიძლება კარგად წარმოიდგინოთ საქმეები, თუ დღევანდელი „პროგრესი“ კიდევ 50 წელი გაგრძელდება.

1964 წლის ამერიკის შეერთებული შტატების ოფიციალური სტატისტიკის მიხედვით, დაღუპულთა საერთო რაოდენობის მხოლოდ 1,4 პროცენტი მიეკუთვნებოდა „სიმპტომებს, მოხუცებულობას და ცუდად განსაზღვრულ პირობებს“. ამ კატეგორიაში სიბერე, რა თქმა უნდა, უბრალო ვარაუდია, რადგან მათ შორის, ვინც მოხარშულ საკვებს მოიხმარს, სიბერეს არავინ აღწევს. მაშინ როცა მართლა ცივილიზებულ პირობებში! ავარიებისა და უბედური შემთხვევების გარდა, მთელი კაცობრიობა მოხუცებულ ასაკში მოკვდებოდა.

ბუნებრივ გარემოში არსებულ გარეულ ცხოველებს შორის კიბოს გაჩენა უცნობია. ტყვეობაში მყოფი მაიმუნების გადაგვარებულ საკვებზე ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში, შესაძლებელი გახდა კიბოს მსგავსი სიმსივნეების დაკვირვება. ოკეანის სიღრმეში ბინადრობს ორგანიზმების ერთადერთი დიდი ჯგუფი, რომლისთვისაც კიბოს შემთხვევითი შემთხვევების მტკიცებულებები სრულიად არ არსებობს, - აცხადებს ქაუდრი (გვ.
196). ეს იმიტომ, რომ კაცობრიობის დამანგრეველი ხელები არ აქვს

მიაღწია მათ. მათი იმუნიტეტი მით უფრო საყურადღებოა, თუ გავითვალისწინებთ იმ ფაქტს, რომ მათი სამყარო გაცილებით დიდია ვიდრე ჩვენი, როგორც ფართობით, ასევე მოსახლეობის რაოდენობით.

როგორც ვთქვით, კვლევის დროს მეცნიერები პირისპირ ხვდებიან კიბოს გამომწვევ ძირითად მიზეზებს, უყურებენ მათ და ადასტურებენ და მაინც სრული გულგრილად გადიან მათ გვერდით, თითქოს მათი ძიება სხვა რამე იყოს. „იდეა, რომ ზოგიერთი დიეტური კომპონენტი, რომელიც გადაჭარბებული რაოდენობით მიიღება, ან მათი არარსებობით, შეიძლება გამოიწვიოს კიბო ადამიანში, იძენს ადგილს სხვა წყაროდან.

ცხოველთა კვების რაციონში ექსპერიმენტულმა ცვლილებებმა შეიძლება გამოიწვიოს ყველაფერი განსხვავება კიბოს შემდგომ არსებობასა თუ არარსებობაში“ (გვ. 220).

ისინი პირდაპირ აღიქვამენ ბუნებრივი საკვების ეფექტს.
Cowdry საკმაოდ მკაფიოა ამ საკითხთან დაკავშირებით: "საბოლოოდ, ცხადი ხდება, რომ ზოგიერთ ცხოველში სიმსივნის განვითარებისადმი ნაკლები მიდრეკილებაა, როდესაც ისინი იკვებებიან ბუნებრივი საკვებით, ვიდრე მაშინ, როდესაც ისინი იკვებებიან მაღალ გაწმენდილი საკვებით. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) დაფიქსირდა, რომ DBA თაგვებში პურინას ლაბორატორიული ჩოუს დიეტაზე ნაკლები კეთილთვისებიანი ჰეპატომა განვითარდა, ვიდრე დანარჩენებში, რომლებიც შედგებოდა ნახევრად გაწმენდილი კომპონენტებისგან, ძირითადად, კაზეინის, სიმინდის სახამებლის, ნაწილობრივ ჰიდროგენირებული ბამბის ზეთისგან, სინთეზური ვიტამინებისგან. მარილის ნარევი. გარდა ამისა, ნახევრად გაწმენდილი დიეტა, რომელიც მიცემულია C3H მამრ თაგვებში, აძლიერებს კეთილთვისებიანი ჰეპატომის განვითარებას. სიმსივნის განვითარებაში განსხვავება დაკავშირებულია შესამჩნევ განსხვავებასთან კალორიების მიღებაში, სხეულის წონაში ან პროტეინის, ცხიმების, ვიტამინების და პროპორციებში. მინერალები რაციონში. ავტორები ფრთხილად აღნიშნავენ, რომ არ უნდა ვივარაუდოთ, რომ სხვა ტიპის სიმსივნეები განსხვავებულად რეაგირებენ“ (გვ. 403-404).

"ენგელმა და კოპლენდმა (1952) დაადგინეს, რომ AES და Sprague Dawley ვირთხებს, რომლებიც იკვებებოდნენ ბუნებრივი საკვებით (საქონლო დიეტებით), განუვითარდათ ნაკლები სარძევე ჯირკვლის სიმსივნე, რომელიც გამოწვეული იყო კანცეროგენით, 2-აცეტილამინოფლურენით, ვიდრე ნახევრად გაწმენდილი დიეტებით. განსხვავება იყო მნიშვნელოვანი" (გვ. 4

მკითხველმა უდავოდ დააკვირდა, თუ რა სახის საკვებს აძლევენ ისინი ექსპერიმენტულ თაგვებს: მაღალგანწმენდილ მასალებს, როგორიცაა კაზეინი, სახამებელი, ბამბის ზეთი, სინთეზური ვიტამინები და მარილები. ამ ნივთიერებების ნარევს მკვლევარები არასწორად უწოდებენ "ნორმალურ დიეტას". ისინი აგროვებენ 100 პროცენტით კიბოსგან თავისუფალ თაგვებს მინდვრებიდან და აკავებენ მათ გალიებში, ეპყრობიან ღარიბ არსებებს, როგორც "ნაზი" ბავშვებს, აკავშირებენ მათ ერთმანეთთან, კვებავენ "ნორმალური დიეტით" და რამდენიმე თაობის შემდეგ აქცევენ მათ ისინი უწოდებენ "თაგვების სუფთა ჯიშებს". მათი თქმით, განსაკუთრებულ პათოლოგიურ მდგომარეობაშია ის „თაგვების შეჯვარებული შტამი“, რომლის დროსაც ზოგიერთი შტამების 80 პროცენტამდე მგრძნობიარეა „გაურკვეველი მიზეზების“ „სპონტანური“ სიმსივნე. ყველა მოხარშული მჭამელი ზუსტად მსგავს პათოლოგიურ მდგომარეობაშია.

ახლა ვნახოთ, შეუძლიათ თუ არა მეცნიერებს რაიმე სასარგებლო დახატვა დასკვნები ზემოაღნიშნული გასაოცარი მტკიცებულებებიდან. პასუხი სამწუხაროდ უარყოფითია. მართლაც, კაუდრის უჭირს უარყოს ყველაზე ღირებული მონაცემები, რათა მისი რომელიმე მკითხველი საკმარისად სულელი არ იყოს და იფიქროს უარი თქვას საკვებისა და სასმელის ამა თუ იმ უამრავ სახეობაზე, რომლებიც, ჩვეულებრივ, ცივილიზაციის შესატყვისად არის მიჩნეული. ეს არის ის, რასაც ის ამბობს: „სიფრთხილეა საჭირო ცხოველებზე ადამიანის კიბოს შესახებ მონაცემების შედგენისას, განსაკუთრებით დიეტასთან დაკავშირებით. ადამიანი, გარდა შიმშილის თითქმის დონისა, არის ყოვლისმჭამელი მჭამელი, რომელიც მიჩვეულია მრავალფეროვანი საკვების მიღებას. შეგროვებული მსოფლიოს მრავალი კუთხიდან, ხოლო ცხოველები მორგებულია ადგილობრივი წარმოშობის საკმაოდ ერთგვაროვან და მარტივ დიეტაზე“ (გვ. 220). მკითხველმა თავად განსაჯოს, რა უზარმაზარი მცდარი წარმოდგენაა ავტორი.

„მიენიჭა ხელოვნურად ხაზგასმული მემკვიდრეობითი მიდრეკილება კიბოს მიმართ ამ იზოლირებულ, განებივრებულ და დაცულ თაგვების მჭიდროდ შეჯვარებულ შტამებში, როგორ წარმოიქმნება მათში კიბო? ეკითხება კაუდრი (გვ. 350), კითხვაზე პასუხის პოვნის გარეშე.

"თაგვების გარკვეულ შტამებში ძლიერი ორგანოს სპეციფიკური მემკვიდრეობითი მიდრეკილების აღიარება ხაზს უსვამს ჩვენს იგნორირებას იმ კანცეროგენების ბუნების შესახებ, რომლებზეც უჯრედები მგრძნობიარეა. ეს თაგვები ძალიან თავშესაფარში ცხოვრობენ გალიებში. ისინი ჩვეულებრივ ინახება კონდიცირებულ პირობებში.

ოთახები და მათი დიეტა საოცრად მუდმივია. ისინი არ ექვემდებარებიან რაიმე ცნობილ ფიზიკურ, ქიმიურ ან ბიოლოგიურ კანცეროგენებს“ (გვ. 349-350). კაუდრი განზრახ ხუჭავს თვალებს იმაზე, რომ რეალური ფიზიკური, ქიმიური და ბიოლოგიური კანცეროგენები სწორედ ის პირობებია, რაც მან თავად შექმნა იმ საწყალი თაგვებისთვის. ეს მოიცავს მათ ბუნებრივ გარემოს და კვებას, იზოლირებას და ჩაკეტვას იზოლირებულ გალიებში, თავშესაფარს, განებივრებასა და დაცვას, ხელოვნურად შეჯვარებას, კონდიცირებულ ოთახებში მათი უვნებლობის შენარჩუნებას და კაზინით, სიმინდის სახამებლის, ბამბის ზეთით კვებას. სინთეზური ვიტამინები და მარილები.

სხვაგან, Cowdry-ს მოაქვს ექსპერიმენტული მონაცემების ორი ცხრილი, რათა აჩვენოს ცვლილებები კიბოს განვითარებაში (ა) დიეტური ცილების და აუცილებელი ამინომჟავების და (ბ) დიეტური B ვიტამინების შეცვლით. შემდეგ ის აკეთებს შემდეგ კომენტარს: „ვიტამინებს და არსებით ამინომჟავებს შეუძლიათ შეცვალონ კიბოს წარმოქმნა... ამ და სხვა დასკვნების ახსნა რთულია. არ უნდა ვივარაუდოთ, რომ კონკრეტული დიეტური ნივთიერება დეფიციტით ან ჭარბი რაოდენობით მოქმედებს უშუალოდ ქსოვილზე, რომელშიც ხდება ნეოპლასტიური ცვლილება“ (გვ. 401). ეს აშკარად არის არსებული მონაცემების უარყოფა. ტოლფასია იმის თქმა, რომ ქარხნის დამაკმაყოფილებელ ან არადამაკმაყოფილებელ მუშაობას არ უნდა ჰქონდეს რაიმე კავშირი მისთვის მიწოდებული ნედლეულის ჰარმონიასთან ან დისჰარმონიასთან.

„საერთოდ ნაადრევი იქნებოდა ამ აღმოჩენების საფუძველზე ადამიანის კიბოს პროფილაქტიკური დიეტის შედგენა, როგორც გრინსტეინმა (1947) მართებულად გააფრთხილა“, წერს კაუდრი და შემდეგ დასძენს: „ერთი მხრივ, ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობა ბევრად აღემატება მათ. ექსპერიმენტული ცხოველები, რომლებიც იცავენ ასეთ ჰიპოთეტურ დიეტას, შეუძლებელი იქნება მრავალი წლის განმავლობაში, რაც ზოგიერთ შემთხვევაში შეადგენს თითქმის მეოთხედი საუკუნის, კანცეროგენეზის ლატენტურ პერიოდებს“ (გვ. 401). მიუხედავად ამისა, „ცხოველებში ხანგრძლივი არასრულფასოვანი კვება ნამდვილად ამცირებს რამდენიმე სახის სპონტანური სიმსივნეების სიხშირეს“ (გვ. 429).

„ხელმისაწვდომი მონაცემები ძირითადად ეხება სიმსივნეების სიხშირეს და არა მათი ზრდის ტემპი დაწყების შემდეგ. რამდენიმე შემთხვევა

რომელი ზრდა შეცვლილია დიეტური ფაქტორებით, არასაკმარისი მტკიცებულებაა, რომელზე დაფუძნებული იყოს რაიმე თერაპიული ღონისძიება ჩვენი ცოდნის ამჟამინდელ მდგომარეობაში“ (გვ. 402). როგორც ჩანს, კაუდრის არ არის დაინტერესებული სიმსივნეების სიხშირის შემცირებით; ის დაინტერესებულია. მხოლოდ კიბოს განკურნების თერაპიული ზომების პოვნის პრობლემაში და ეს არა ჩვენი კვების ჩვევების გამოსწორების გზით, არამედ რაიმე ფანტასტიკური აბების ან სხვა აბების საშუალებით.

საინტერესოა, როდის და სად აღიქვამენ მეცნიერები კიბოს რეალურ მიზეზებს. აქამდე მათ აღმოაჩინეს დაახლოებით 400 „კანცეროგენი აგენტი“, რის შესახებაც კაუდრი ამბობს: „კიბოების ერთ პროცენტზე ნაკლებში, რომლებსაც ექიმები აწყდებიან, აღმოჩენილია ფაქტობრივი კანცეროგენები, ან კანცეროგენების კომბინაცია“ (გვ. 390).
ამის საწინააღმდეგოდ, ჩვენ უკვე ვნახეთ, თუ როგორ უწყობდა ხელს „ნორმალურმა“ (არაბუნებრივმა) დიეტამ სიმსივნეები 100-დან 80-ში კიბოსგან თავისუფალი თაგვებიდან ერთ შემთხვევაში და 150-დან 198-დან მეორე შემთხვევაში. ამ დიეტის ნაწილობრივმა შეზღუდვამ ეს 150 სიმსივნე 38-მდე შეამცირა; მისი რაციონირება მნიშვნელოვნად აფერხებდა კიბოს სიხშირეს მთელ ერებს შორის და მისი ბუნებრივი კვებით ჩანაცვლება თავიდან აიცილებდა კიბოს განვითარებას. შეიძლება მოსალოდნელი იყო, რომ კაუდრი ახლა ბუნებრივ კვებას მიიჩნევდა კიბოსთან ბრძოლის პრობლემაზე და შეაჩერებდა ფლანგვას. დროა ყველა სხვა კანცეროგენის უშედეგო გამოკვლევებზე. სამაგიეროდ, ის მზად არ არის კიბოს ერთადერთი მიზეზი, არასწორი კვება, სხვა კანცეროგენულ ფაქტორებს შორის მოათავსოს. ის მას უწოდებს მხოლოდ „მოდიფიკაციას“ ფაქტორს და არ აფასებს მას უსაფუძვლო არგუმენტებ ჯერ კიდევ გაკვირვებული ავთვისებიანი უჯრედების ქცევით, ის წერს (გვ. 43):

”თითქმის ცხადია, რომ არისტოტელე ან დარვინი, თუ ის დღეს ჩვენთან ერთად იყვნენ, შეიძლება შევძლოთ ყველა ფაქტი, როგორც ვიცით კიბოს უჯრედების შესახებ და ახსნას მათი ავთვისებიანი ქცევა. ალბათ, მომავალ წლებში ეს გაკეთდება და ჩვენ გვაინტერესებს, რატომ დავრჩით ბრმები ამდენ ხანს. ამასობაში, ჩვენ ვაჩერებთ წინსვლას ცოტა აქეთ-იქით სწავლაში." მაგრამ მე გთხოვთ აღვნიშნო, რომ არც არისტოტელეა საჭირო აქ და არც დარვინი. საკმარისია კაუდრი გამოვიდეს თავისი ლაბორატორიის საზღვრებიდან და. მისი არსებობა წამიერად დაივიწყა, თვალებისკენ გაემართა

ვარსკვლავები, მზე, მთვარე, ხეები და ყვავილები, რათა გონებაში ჩაეფლონ მათ საიდუმლოებაში და გაიგონ, რა ზუსტი კანონზომიერებით ტრიალებს მთელი სამყარო. შეუძლია ნებისმიერ მეცნიერს გაანადგუროს ეს სამყარო და მის ნაცვლად საკუთარი სამყარო ააშენოს? მეცნიერები ანადგურებენ ამ ცოცხალ, იმ მოძრავ სამყაროს და აძლევენ კაცობრიობას საკუთარი კონსტრუქციის სამყაროს, მათი პურით, ამინომჟავებით, ხელოვნური ვიტამინებითა და სინთეზური მარილებით. საინტერესოა, ამ სტრიქონების წაკითხვის შემდეგ მეცნიერები მაინც დააყენებენ საკუთარ ცოდნას დედამიწის ბუნების სიბრძნეზე მაღლა.

შემდგომში კაუდრი ჩამოთვლის ავთვისებიანი სიმსივნეების სპონტანური გაქრობის უამრავ შემთხვევას და ბოლოს აკეთებს შემდეგ დასკვნებს (გვ. 545):

„1. ზოგიერთი ძალიან მცირე პირველადი კიბო ხანდახან დიდად ჩნდება რიცხვები მკერდში, პროსტატისა და საშვილოსნოში. ბევრი მათგანი არ ვითარდება, რჩება ლატენტური წლების განმავლობაში ან სპონტანურად რეგრესირებს მთლიანად.

"2. ცვლილებები, როგორც წესი, დროებითი, კარგად განვითარებული კიბოების ზომაში არცთუ იშვიათად შეინიშნება. ეს შეიძლება გამოწვეული იყოს ავთვისებიანი უჯრედების და სტრომის მოცულობაზე მოქმედი მრავალი ფაქტორის მოქმედებით.

„3. ავთვისებიანი სიმსივნეების ტიპის აუხსნელი ცვლილებები ზოგჯერ ხდება აშკარა მიზეზის გარეშე.

„4. არსებობს რამდენიმე მაგალითი იმისა, რომ გაუჩინარება ნეირობლასტომები ბავშვებში. ზოგიერთ მათგანში ეს დაკავშირებულია ავთვისებიანი უჯრედების პროგრესირებად დიფერენციაციასთან უცნობი მიზეზების გამო.

„5. კიბოს სრული რეგრესიის რამდენიმე დადასტურებული შემთხვევა აქვს აღწერილია, რომელიც არ შეიძლება მიეკუთვნებოდეს ჩატარებულ მკურნალობას. აშკარაა, რომ ზოგიერთი სახის ავთვისებიანი უჯრედი უკიდურესად იშვიათ შემთხვევებში კონტროლდება ფიზიოლოგიური მექანიზმებით. ”

რა შეიძლება იყოს სიმსივნეების სპონტანური რეგრესიის მიზეზი, თუ არა პაციენტის კვებითი ჩვევების შემთხვევითი და შეუმჩნეველი ცვლილება? წარმატებულის მხოლოდ ერთი მეთოდი შეიძლება არსებობდეს

კიბოს მკურნალობა. სიმსივნე ჯერ უნდა ჩამოერთვას დეგენერირებული საკვებისგან, შემდეგ კი ის ფაქტიურად უნდა მოკვდეს შიმშილით და მოკვდეს ბუნებრივი საკვები ნივთიერებების მიღების მინიმუმამდე შემცირებით. აუცილებლობის შემთხვევაში ნორმალური უჯრედებიც შეიძლება ნახევრად შიმშილის მდგომარეობაში იყოს გარკვეული პერიოდის განმავლობაში. სიმსივნის გაქრობის შემდეგ მათ ადვილად შეუძლიათ აღადგინონ თავიანთი ყოფილი ძალა.

მოხარშული საკვების მომზადების შრომა და ხარჯი არის

არაფერი, გარდა მტკნარი ნარჩენებისა

როგორც უკვე ვნახეთ, ნამდვილი მამაკაცი მხოლოდ უმი საკვებით ცხოვრობს. მსოფლიოში მოხმარებული ყველა მოხარშული საკვები და სასმელი უმიზნოდ იკარგება. მათზე დახარჯული ფული უაზროდ იხარჯება. ერთი შეხედვით ეს განცხადება შეიძლება დაუჯერებლად მოგეჩვენოთ, მაგრამ ეს არის უბრალო ჭეშმარიტება, რისი დასტურიც მე მივიღე ჩემი პირადი გამოცდილებით.

თავიდან გვეგონა, რომ უნდა გაგვეზარდა ნედლი საკვების მიღება იმავე პროპორციით, რაც შევამცირეთ მოხარშული საკვების მოხმარება, მაგრამ მალე მივხვდით, რომ ვცდებოდით. მიუხედავად იმისა, რომ საწყის პერიოდში საკმაოდ დიდი მოთხოვნა იყო ბუნებრივ საკვებზე, რათა აღედგინა ორგანიზმის მუდმივი დანაკარგები და აღედგინა ორგანოები აქტიური უჯრედების ახალი შემავსებლებით გაძლიერებით, მოგვიანებით ეს მოთხოვნა სტაბილურად შემცირდა.

ჩვენც გაკვირვებული ვიყავით იმ მცირე რაოდენობით საკვებით, რომელსაც ჩვენი ქალიშვილი ანაჰიტი სვამდა. დედამისი, არასრულფასოვანი კვების წინასწარგანწყობილი შიშით, აიძულებდა მას მეტი ეჭამა, მაგრამ ბავშვი დაჟინებით უარს ამბობდა ამაზე. თანდათან ცხადი გახდა ჩემთვის, რომ ხილი და მარცვლეული ნედლეულში არის უაღრესად კონცენტრირებული საკვები უმაღლესი ხარისხის და, შესაბამისად, მათი ძალიან მცირე რაოდენობა სრულად აკმაყოფილებს ჩვენი ორგანიზმის მოთხოვნილებებს. ამიტომ ნედლეულმა ბავშვმა არასოდეს უნდა აიძულოს ჭამოს იმაზე მეტი, ვიდრე სურს. არ არის ზღაპარი, როცა გვესმის, რომ ადამიანი თვეობით ცოცხლობს პაემანზე ან დღეში კაკალი.
მოხარშულ ადამიანებს შეუძლიათ მოხარშული კერძების თეფშზე დალაგება, რადგან ისინი არ შეიცავს საკვებს სიტყვის სრული გაგებით.

ბალახოვანი ცხოველები, თავის მხრივ, მოიხმარენ დიდი რაოდენობით ბალახს, რადგან ეს ბალახი დიდწილად შედგება უხეში საკვებისგან; მასში არსებული რეალური საკვები ნივთიერებები მიმოფანტულ მდგომარეობაშია და ძალიან მწირი რაოდენობით.

ეს ცხოველები დღეში რამდენჯერმე აცლიან ნაწლავებს უხეში საკვებისგან, მაშინ როცა ჩვეულებრივი ნედლეულის მჭამელი გრძნობს მხოლოდ ერთი მოძრაობის საჭიროებას დღეში. ჭარბი მეტეორიზმი, განავალში ხილის მოუნელებელი ნაშთების არსებობა და დღეში ერთხელ განავალში წასვლის მოთხოვნა ზედმეტი ჭამის ნიშანია, რასაც ზომიერი ნედლეულის მჭამელმა აუცილებლად უნდა მოერიდოს. ხილის რაოდენობა, რომელსაც ჩვეულებრივ ვჭამ, არ აღემატება იმას, რასაც ჭამს ნებისმიერი მოხარშული მჭამელი, რომელსაც უყვარს ხილი. ამას მე ვამატებ დღეში თითო თეფშ სიმინდის სალათს, რომელიც ემსახურება იმ კვებითი უფსკრულის დახურვას, რომელიც არსებობს ყველა მოხარშულ მჭამელში, ბუნებრივი საკვების უკმარისობის გამო. ამ უბრალო ტარიფში ადგილი არ არის, რა თქმა უნდა, ყველა გადაგვარებული საკვებისთვის, რასაც ადრე ვიღებდი.

როგორი იქნებოდა მთელი მსოფლიო უცებ გონს მოვიდეს და კვების ბუნებრივი კანონები მიიღოს? მაშინაც კი, თუ ხილის წარმოება შენარჩუნებულიყო დღევანდელ დონეზე, მას შემდეგ, რაც თითოეულ ადამიანს მიეცით საშუალება დღეში თითო თეფში ბოსტნეულის ან სიმინდის სალათი და ამით სრულად დააკმაყოფილოს მთელი მსოფლიოს კვების მოთხოვნები, დარჩება არასასურველი ჭარბი ყველა ცხოველური საკვები. შაქარი, ჩაი, ყავა, კაკაო, ალკოჰოლური და უალკოჰოლო სასმელები, თამბაქო, მარგარინი, ასევე დღეს მოხმარებული ბურღულეულისა და მარცვლეულის დიდი ნაწილი.

მოდით ახლა ვნახოთ, ბოლოს და ბოლოს, რა ემართება მთელ ამ გადაგვარებულ საკვებს რომელიც ამჟამად მსოფლიოში მოიხმარება. ის, ფაქტობრივად, განადგურდება სამი გზით.

1. სპეციალიზებული უჯრედების კომპლემენტის ნაკლებობის გამო, ნამდვილი ადამიანი ვალდებულია მოითმინოს მოხარშული საკვებისგან წარმოქმნილი პარაზიტული უჯრედების გარკვეული რაოდენობა, რათა შეინარჩუნოს მისი ორგანოებისა და სისტემების მინიმალური ნაწილი.

2. უზარმაზარ რაოდენობას დეგენერირებული საკვები მოიხმარს ცრუ ადამიანი.

3. განურჩევლად იმისა, შედგება თუ არა ინდივიდი მხოლოდ ერთი სხეულისგან, თუ ის არის ორი სხეულის კომბინაცია (როგორც ჩანს მისი შედარებითი სიგამხდრე ან სიმსუქნე), საკვების ზედმეტი ნაწილი, რომელიც ორგანიზმში შეჰყავთ დამოკიდებულების გზით და რომელიც სცილდება უჯრედების ასიმილაციის ძალას, უბრალოდ იწვის და ტოვებს ორგანიზმს სხვადასხვა არხებით. ამგვარად გადაყრილი საკვების რაოდენობა შეადგენს საკვები პროდუქტების მთლიანი მოხმარების დიდ ნაწილს.

კითხვის ყველაზე სავალალო ასპექტი არის ის ფაქტი, რომ სპეციალიზებული უჯრედები ხარჯავენ ენერგიის დიდ ნაწილს, რომელსაც ისინი იღებენ ბუნებრივი საკვებიდან ცრუ ადამიანის საკვების დასაშლელად, სისხლში მათი შეწოვისთვის და მუშაობის უზრუნველსაყოფად. გამომყოფი ორგანოების და ორგანიზმიდან გამოდევნის მოხარშული საკვების მავნე ზემოქმედებას. მაგალითად, მთელი დღის განმავლობაში განუწყვეტლივ მუშაობენ, აქტიურ უჯრედებს უფლება აქვთ დაისვენონ; სამაგიეროდ, ისინი ვალდებულნი არიან დღის შესვენებამდე ჩააგდონ საწოლში, რათა ორგანიზმიდან გამოდევნონ ცრუ კაცის მიერ ორგანიზმში ხარბად შემოტანილი ზედმეტი კალორიები.

წარსულში არაჩვეულებრივად გადამეცა სიხარბე და ხორცის დამოკიდებულება. შედეგად, მთელი ცხოვრება უძილობა მქონდა. არ მახსოვს, ოდესმე შუაღამემდე დავიძინე ან საკმარისად ადრე გამეღვიძა, რომ მზის ამოსვლა მენახა. დილის სამ-ოთხ საათამდე ვიღვიძებდი და რვა-ცხრაზე ავდექი დამძიმებული თავით. საბედნიეროდ, ნედლეულის მიღების შემდეგ, ჩემი უძილობა მთლიანად გაქრა, მაგრამ თუ ოდესმე ვცდილობ, საღამოს დიდი ვახშამი ვჭამო, ვალდებული ვარ გათენებამდე ვიყო ფხიზლად. 2 წლის ასაკიდან ანაჰიტს ღამე არ გაუღვიძია.

მოხარშულ საკვებში ნაპოვნი ვიტამინები და მარილები ყალბი, მკვდარი, გაუწონასწორებელი და მავნეა. მოხარშული საკვები სხვა არაფერია, თუ არა გატეხილი სამშენებლო მასალა და არასწორი საწვავი; ასეთი სამშენებლო მასალისგან წარმოქმნილი უსარგებლო უჯრედები არასასურველი ტვირთია ნორმალური უჯრედებისთვის. სითბო, რომელიც მიიღება ასეთი საწვავისგან, ზედმეტი და მავნეა, ხოლო მისგან წარმოქმნილი ენერგია (მოძრავი ენერგია) ზედმეტი და უსარგებლოა. ეს ენერგია უმიზნოდ ამოქმედებს ქარხნის ძრავებს სამუშაო საათების გარეთ; ის აიძულებს გულს იმუშაოს ორმაგი ნორმალური სიჩქარ

არღვევს დანარჩენს, რაც ძალიან სჭირდება მთელი ქარხნის სასიცოცხლო მექანიზმებს, აბეზრებს მათ სამაგიეროდ და ფუჭად ატარებს. უძილობა მისი მავნე ზემოქმედების ერთ-ერთი მაგალითია.

რა ხდება მაშინ, როდესაც არასწორად რჩეული ექიმები ავითარებენ სიმსუქნის შემცირების მეთოდებს? ისინი გეგმავენ ყოვლისმომცველ შეზღუდვას ყოველდღიური საკვების მიღებაში, რის შედეგადაც მათი აკრძალული საკვები პროდუქტების სიაში შედის დიეტის ისეთი აუცილებელი და მკვებავი პროდუქტები, როგორიცაა ნიგოზი, ნუში, ქიშმიში, ფინიკი, ლეღვი, ბანანი. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ისინი ამცირებენ წონას მკურნალობის ქვეშ მყოფი ადამიანის დაქვეითების და დასუსტების ფასად და ამით სერიოზულად აზიანებენ მის ჯანმრთელობას. ასეთ შემთხვევებში, დეგენერირებული საკვების შემცირებით, ცრუ ადამიანი კარგავს მხოლოდ ზედმეტ საწვავს, ხოლო ბუნებრივი საკვების შეზღუდვით ნორმალური უჯრედები მოკლებულია ზოგიერთ უკიდურესად აუცილებელ საკვებს. აქედან გამომდინარეობს, რომ ცრუ ადამიანი თავის ადგილზე მტკიცედ რჩება, ხოლო ნამდვილი ადამიანი უფრო მეტად დაღლილი.

ჩვენ ვხვდებით შეზღუდული ეფექტის ძალიან სახალისო მაგალითს დიეტა კიბოს შესწავლის დროს. ამ კითხვის განხილვისას კაუდრი აცხადებს: „აშკარაა, რომ ძუძუს კიბოს შემთხვევების შემცირება, რაც გამოწვეულია დიეტური შეზღუდვით, დაკავშირებულია თაგვებში საკვერცხეების აქტივობის დაქვეითებასთან“ (op. cit. გვ. 398). მეტი რა გვინდა? ამრიგად, მკერდის კიბოს მიზეზი აღმოჩენილია. ახლა რჩება ექიმები, რომ სრულად შეაჩერონ საკვერცხეების აქტივობა ქალებში, რათა მთლიანად დაიცვან ისინი სარძევე ჯირკვლების კიბოსგან.

მაგრამ ნამდვილად არსებობს საკმაოდ მარტივი ახსნა იმისა, თუ რა ხდება სინამდვილეში. კალორიების მიღების დაუფიქრებელი შეზღუდვა ორგანიზმზე ორ საპირისპირო გავლენას ახდენს. ერთის მხრივ, დეგენერირებული საკვების შეზღუდული მოხმარება აფერხებს კიბოს წარმოქმნას, ხოლო, მეორე მხრივ, ნატურალური საკვების შემცირებული მიღება ხელს უშლის საკვერცხეების ნორმალურ აქტივობას.

სამედიცინო მეცნიერება სავსეა ასეთი სავალალო წინააღმდეგობებით. ოდესაც გარკვეული დაავადება თავისკენ იზიდავს არაბუნებრივი საკვების მავნე დინებებს, პაციენტის ორგანიზმი იძენს ნაწილობრივ იმუნიტეტს სხვა დაავადებისგან. მაგალითად, დიაბეტით დაავადებული ადამიანები,

არტერიოსკლეროზი და ზოგიერთი ინფექციური დაავადება ნაკლებად ექვემდებარება კიბოს. გიჟური ექსპერიმენტებიც კი ჩატარდა, რათა ადამიანები დაექვემდებარონ სხვადასხვა ბაქტერიების გავლენას კიბოს სავარაუდო პროფილაქტიკისთვის. იგივე ხდება უფრო მცირე მასშტაბით ვაქცინაციის დროს, როდესაც დაავადების უფრო მსუბუქი ფორმების გამოწვევით ბავშვები იცავენ შემდგომში სერიოზული შეტევებისგან. იმ მომენტში, როცა მამაკაცები გადაწყვეტენ თავიანთი შვილების ჯანმრთელობის დაცვას ბუნებრივი კანონებით, ასეთი არაბუნებრივი ზომები გახდება არასაჭირო, უდანაშაულო ბავშვები გათავისუფლდებიან საშიში ვაქცინებისაგან და ვაქცინაცია გადავა ისტორიაში.

ექსპერიმენტებმა აჩვენა, რომ ერთხელ ცრუ ადამიანი გამოიძახეს არსებობისას, ნაწილობრივი დიეტური შეზღუდვები ვერ ამოწმებს მის განვითარებას. საკვები პროდუქტების 10-15 პროცენტიანი დეგენერაციაც კი საკმარისია მისი სიცოცხლის შესანარჩუნებლად. გონიერმა ადამიანმა უნდა ერიდოს ამ ურჩხულის ერთი მარცვლის საზრდოს. მე მთლიანად გავწმინდე ჩემი ფეხების სახსრები ყველა პოდაგრისგან, მაგრამ თუ ნებისმიერ დროს მომეცემა საშუალება ხორცი ვჭამო, რამდენიმე საათის შემდეგ ჩაქუჩის დარტყმა მაცნობებს, რომ შარდმჟავა შეაღწია ჩემი დიდი თითების სახსრებში. მე ხშირად ვაკეთებდი ამ ექსპერიმენტებს უმი ჭამაზე სწავლის პირველ წლებში.
ცხადია, შარდმჟავისგან გაწმენდილი ადგილები ჯერ კიდევ ცარიელია და მათკენ მიმავალი გზები ღიაა. როგორც კი ხორცის ნაჭერი შედის ორგანიზმში, იგი გარდაიქმნება შარდმჟავად, რომელიც შემდეგ ჩქარობს დაიკავოს თავისი დანიშნული ადგილი.

ცრუ კაცის უჯრედებიც ადვილად არ იხევს უკან. სინი იტყუებიან ჩასაფრებული, ნახევრად მკვდარი, მაგრამ მომლოდინე. როგორც კი გადაგვარებული საკვების ნაჭერი აღწევს მათ, ისინი იწყებენ გამოცოცხლებას და გამრავლებას. სხეულის წონის კონტროლი მთლიანად უნდა გადაეცეს ბუნებრივ საკვებს. ადამიანი, რომელიც ვარაუდობს, რომ გადაჭარბებული გასახდომი არ არის კარგი თქვენი ჯანმრთელობისთვის, ფაქტობრივად, გირჩევს ათეულობით კილოგრამი ავადმყოფი და პარაზიტული უჯრედების აღზრდას და კვებას, რათა შეინარჩუნოთ თქვენი სხეულის სიმსუქნე. ცრუ ადამიანის მოკვლის პარალელურად, ბუნებრივი კვება ნელა, მაგრამ აუცილებლად გაზრდის რეალური ადამიანის წონას ბუნების მიერ მოთხოვნილ ნორმალურ სტანდარტამდე.

ამ უსარგებლო ხორცის მოშორების შემდეგ, ადამიანი, რომელიც ადრე დატვირთა სხეულში 40-50 კილოგრამი დაავადებული უჯრედებით და საყრდენის გარეშე ვერ ავიდა ერთი საფეხურით, ახლა შეძლებს მთებზე თმის გადახვევის გარეშე. ასეთ ადამიანს არასოდეს უნდა აწუხებდეს მისი სწრაფი წონის დაკარგვა; პირიქით, მას ეს უნდა გაუხარდეს. გონიერმა ადამიანმა არ უნდა მოითმინოს სხეულზე უსარგებლო ხორცის ერთი მარცვალი. მოკლედ, ბოლოს და ბოლოს, ყველამ უნდა გააცნობიეროს, რომ სხეულში მოხარშული საკვების ყოველი ნაჭრის შეტანით ის კვებავს ცრუ ადამიანს, მის დაუნდობელ მტერს, მის გულჩათხრობილ ჯალატს; მას უჭირავს ყველა ცნობილი და უცნობი დაავადება; ის გზას უხსნის საკუთარ სიკვდილს.

მოხარშულის აზრით, ჯანსაღი ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად კარგად უნდა იკვებოთ. მისი აზრით ცარიელი კუჭი ნიშნავს მშიერ სხეულს. მან არ იცის, რომ სავსე კუჭის მქონე კაცი ნამდვილად ავადმყოფია. კუჭს უჭირს დროულად გამოდევნოს არაბუნებრივ საკვებს. ნედლამჭამელის მუცელი კი მუდამ ცარიელია ან, ყოველ შემთხვევაში, ისეთი მსუბუქია, რომ იქ არაფრის არსებობას ვერ გრძნობს. ის გრძნობს ნაწლავების სისავსეს, რადგან სწორედ იქ გადადის ის საკვები, რომელიც მან მიირთვა. ზედმეტი საკვებიც კი დიდხანს არ დევს მუცელში; ის სწრაფად გადადის ნაწლავებში და მონელებული ან მოუნელებელი ტოვებს ორგანიზმს ორგანიზმისთვის მინიმალური ზიანის მიყენების გარეშე.

ამიტომ, ნედლეულის კუჭში არ წარმოიქმნება აირები. მჭამელი. საკვების გადაჭარბებული რაოდენობით მოხმარების შემთხვევაში, ნაწლავებში შეიძლება წარმოიქმნას აირები, მაგრამ ისინი მიდრეკილნი არიან დატოვონ სხეული ჩვეულებრივი გზით. ნედლეულის მჭამელი უფრო ნათლად ხედავს განსხვავებას კვების ორ სისტემას შორის, როდესაც ცდილობს კარგი ვახშამი მიირთვას რამდენიმე თვიანი აბსტინენციის შემდეგ. სწორედ მაშინ აინტერესებს, როგორ შეიძლებოდა ოდესმე გაეტარებინა ასეთი ავადმყოფური და სავალალო არსებობა და ნორმალურად ჩაეთვალა ეს ამაზრზენი ცხოვრების წესი.

მოხარშული-მჭამელის წამალი არის მთლიანად მცდარი მეცნიერება

როგორც ვნახეთ, დაავადებები წარმოიქმნება ადამიანის ქარხნის განუყოფელი ნედლეულის გაფანტვით. ამრიგად, ჯანმრთელობის აღდგენა შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ აღდგება ამ მასალების მთლიანობა. მაგრამ რა ეფუძნება თანამედროვე სამედიცინო მეცნიერების მთელ საქმიანობას? ზუსტად რას ასრულებენ ექიმები? ისინი ამაო მცდელობებს აღადგინონ ეს მთლიანობა დეგენერირებული საკვების, ხელოვნური ვიტამინების, მარილების, ჰორმონების და მრავალი შხამიანი ნაზავის საშუალებით, და ამავე დროს აშორებენ და აშორებენ მთელ ჯირკვლებსა და ორგანოებს, რომლებიც გამოუსწორებლად დაზიანებული და ქმედუუნარო გახდა. ბუნებრივი ნედლეულის დაშლის შედეგი.

მთელი კაცობრიობა საშინელ უმეცრებაში ცხოვრობს. -ის აზრით მოხარშული მჭამელები, მოხარშული პროდუქტების მოხმარება არის რაღაც სრულიად ბუნებრივი, ხოლო ბუნების კანონებით კვება არის ექსპერიმენტი და ამავე დროს საშიში ექსპერიმენტი. სინამდვილეში, კაცებმა უნებურად გაანადგურეს ბუნების მიერ შემუშავებული სრულყოფილი ბალანსი და ათასობით წლის განმავლობაში ატარებდნენ უაზრო ექსპერიმენტებს მოხარშული საკვების, ხელოვნური პრეპარატებისა და შხამიანი ნივთიერებების საშუალებით, რათა იპოვონ ახალი წონასწორობა, საკუთარი წონასწორობა. ამ ექსპერიმენტების უშუალო შედეგები არის მრავალი დაავადება, რომელიც დღეს მსოფლიოში გაბატონებულია.

როდესაც მე ვიწვევ ხალხს უმი ჭამაზე, მე არ ვთავაზობ ახალ ექსპერიმენტს. პირიქით, მე მოვუწოდებ მათ, შეაჩერონ აბსურდული ექსპერიმენტები, რომლებიც მუდამ პროგრესირებს და დაუბრუნდნენ ცხოვრების ბუნებრივ წესს.

ამიტომ, იმ პირობით, რომ იგი არ იქნება მოკლებული საღ აზრს, მკითხველი არ უნდა დაელოდოს სხვების მიერ იმ „ახალი ექსპერიმენტის" განხორციელებას და შედეგს აცნობებს მას. მან სასწრაფოდ უნდა შეწყვიტოს საშიში ექსპერიმენტები და გადავიდეს ცხოვრების ნორმალურ წესზე.

ყველა იმ ექსპერიმენტის საბოლოო პროდუქტი, შედევრები ადამიანის კვლევითი ლაბორატორიები არის აბები და ფხვნილები, რომლებითაც მეცნიერებს სურთ სამყაროს გამოკვება, ხოლო ბუნების ლაბორატორიის შედევრებია ხორბალი, კაკალი და ვაშლი. ჩვენ ყველამ უნდა გავაკეთოთ არჩევანი ამ ორს შორის. ყველა მოხარშული საკვები ხელოვნური ნივთიერებებ

მოკლებულია მათ ბუნებრივ თვისებებს. მათ აქვთ ისეთივე კვებითი ღირებულება, როგორც ფართოდ რეკლამირებული ვიტამინის ტაბლეტები და საკვები ექსტრაქტები.

ცოცხალი არსებების მრავალი სახეობა არსებობს, მათ არ ჰყავთ არც ექიმები, არც საავადმყოფოები და აფთიაქები, მაგრამ, გარდა იმ ადამიანებისა, რომლებიც ადამიანის მეთვალყურეობის ქვეშ იმყოფებიან, ისინი ავადმყოფობის გარეშე ცხოვრობენ და ასრულებენ თავიანთ სიცოცხლის ხანგრძლივობას, რაც შეესაბამება მათ ფიზიკურს. კონსტიტუციები, რომლებიც მერყეობს რამდენიმე დღიდან ასობით წლამდე. მისი სხეულის სრულყოფილი სტრუქტურის გამო, ადამიანმა უნდა ისარგებლოს უფრო გრძელი და ჯანმრთელი ცხოვრებით, ვიდრე ნებისმიერი სხვა არსება ამ დედამიწაზე. სრული ნედლეულის არარსებობის შემთხვევაშიც კი, დაფიქსირებულია შემთხვევები, როდესაც მამაკაცებს შეუძლიათ მიაღწიონ 150-180 წლის ასაკს, მხოლოდ იმ პირობებში ცხოვრების პირობებში, სადაც თავიდან აცილებულია საკვები პროდუქტების უკიდურესი გადაგვარება. ის ფაქტი, რომ ადამიანების უმეტესობა ნაკლებად ცხოვრობს, აშკარად მიუთითებს იმაზე, რომ რაღაც არასწორია მათი ცხოვრების წესში, ცხოველები ძირითადად იკვებებიან მცენარეების მწვანე ფოთლებით და ღეროებით. კაცობრიობას აქვს უმაღლესი ხარისხის ყველაზე ჯანსაღი და კონცენტრირებული საკვები ნივთიერებები, რომლებიც ამ მცენარეების ფოთლებსა და ყუნწებზე, ტოტებსა და ტოტებზე გავლის შემდეგ თესლში და ნაყოფში გაერთიანდა.

დადგა დრო, რომ ბიოლოგებმა აღიარონ, რომ გადაუხვიეს სწორი გზიდან და გამოკვლევებს არასწორ ადგილებში ატარებენ. გარდა ამისა, მათ უნდა აღიარონ, რომ შეუძლებელია ბუნებრივი საკვები კომპონენტების დანაკარგების კომპენსირება ხელოვნური პრეპარატებით; რომ შხამებს არ აქვთ უნარი აღადგინონ სხვადასხვა ორგანოების დეგენერაცია; რომ ჩვენი ორგანოები და ჯირკვლები ჩვენი სხეულის განუყოფელი ნაწილია და ამიტომ მათი დასახიჩრება ან მოცილება არ შეიძლება. დღეს მე მათ ვაჩვენებ ძალიან მარტივ და მარტივ მეთოდს, რათა ეფექტურად და საბოლოოდ გაათავისუფლოს ადამიანის ორგანიზმი ყველა დაავადებისგან. ეს არის სხეულის დაავადებული და გამოუსადეგარი უჯრედების განადგურება არაბუნებრივი საკვების მიწოდების შეწყვეტით და მათი ჩანაცვლება ბუნებრივგან წარმოებული ჯანსაღი და სპეციალიზებული უჯრედებით. იმისათვის, რომ სრულად დავრწმუნდეთ ჩემი არგუმენტების მართებულობაში, მათ მხოლოდ რამდენიმეთვიანი შრომა სჭირდებათ.

რა უნდა იყოს ექიმებისა და ბიოლოგების მიზანი, თუ არა გათავისუფლება კაცობრიობა დაავადებისგან? უმი ჭამა არის გზა ამ მიზნის მისაღწევად.

მათ დაუყოვნებლივ უნდა განაცხადონ, სურთ თუ არა ა სამყარო თავისუფალი დაავადებისგან. თუ მათ შეუძლიათ დაამტკიცონ, რომ მათი გამოთვლები უფრო ზუსტია, ვიდრე ბუნების გამოთვლები, და რომ ნედლემჭამელები ჯანმრთელობის გამოჯანმრთელების ნაცვლად, ავადმყოფობებს ებრძვიან, მაშინვე დავტოვებ ასპარეზს ჩემს წიგნებთან ერთად. დამშვიდდი. სხვაგვარად, რა თქმა უნდა, მათ არ შეუძლიათ აიძულონ კაცობრიობა, შეეგუოს დაავადებებს მხოლოდ საავადმყოფოების და აფთიაქების კარების გასაღებად.

ისინი უნდა შეურიგდნენ იმ აზრს, რომ ამიერიდან მოხარშული საკვების მომზადება და მათი რეკომენდაციები განიხილება როგორც დანაშაული მთლიანად კაცობრიობის წინააღმდეგ, ხოლო შხამებით „მკურნალობა" როგორც მოხარშული ჭამის ხანის ჯადოქრობა. ბრძენი და ჰუმანური ექიმები მაშინვე შეწყვეტდნენ ამ რეკომენდაციებს და მოიწვევდნენ ადამიანებს, დაემორჩილონ ბუნების განკარგულებას. ექიმი, რომელსაც გულში სინდისის ნაპერწკალი აქვს დარჩენილი, მომწამვლელი ნივთიერებებისა და ხელოვნური ვიტამინების სახელების ჩაწერაზე უნდა აკანკალდეს, ტუჩები კი მოხარშული პროდუქტების დასახელების წარმოთქმისას. მათი ოპერაციები უდანაშაულო ადამიანებისთვის სასიკვდილო განაჩენის გამოტანის ტოლფასია. ეს ყველა მშობელმაც გააცნობიეროს.

შესაძლოა ზოგიერთ ჩემს მკითხველს არ მოეწონოს ჩემი წერის ტონი. In მათი აზრით, ჩემი გამონათქვამები სასურველია იყოს უფრო მეცნიერული (დამშვენებული ლათინური ტერმინოლოგიით გაუგებარი ადამიანების უმეტესობისთვის), უფრო შემრიგებლური (სასიამოვნო), უფრო სერიოზული (თვალთმაქცური), უფრო კომპრომისული (არაკეთილსინდისიერი), უფრო თავაზიანი (მატყუარა) და უფრო ტაქტიანი (დამარცხებული).). მაგრამ მირჩევნია ვიყო გადამწყვეტი, გულწრფელი და გაბედული. და ასე ვიქნები, თუნდაც მთელი სამყარო ჩემს წინააღმდეგ ვიპოვო. დარწმუნებული ვარ, რომ ყველა გონიერი ადამიანი მხარს დამიჭერს და მომავალი თაობები გაამართლებენ.

როცა გავითვალისწინებ ქათმის სუპის რეკომენდაციას, გული კვერცხი, შემწვარი ღვიძლი ან ჩაშუშული ხილი ინვალიდებს და განსაკუთრებით პატარა ბავშვებს, დანაშაულებრივი ქმედებაა, ცილისმწამებლურ ბრალდებას არ ვაყენებ. არც

ვცოდავთ თუ არა სიმართლეს, როცა ჯადოქრობად მივიჩნევ ყველა იმ სამედიცინო ოპერაციას, რომლის დროსაც სიკვდილის ზღურბლზე მდგომი პაციენტის სისხლძარღვების გაწმენდის ნაცვლად ბუნებრივი კვებით, მისი გულის კუნთების გაძლიერება და მინიჭება ახალ სიცოცხლეს აძლევს, შხამიანი გამღიზიანებლებით აფართოებენ სისხლძარღვებს, ასტიმულირებენ გულის ფუნქციებს „მაყუჩის წამწამებით“, ამცირებენ სისხლის რაოდენობას სისხლის გამოყოფით ან დეგენერაციას და ხელოვნურად აზავებენ. ბირჩერ-ბენერი და მრავალი სხვა კეთილსინდისიერი მეცნიერი ასევე მიიჩნევენ ასეთ ოპერაციებს, როგორც ჯადოქრობას, მოტყუებას და ბუფონობას.

რა თქმა უნდა, მე არ ვარ დამნაშავე უსინდისობაში, როცა ჩემს თავზე ვეყრდნობი პირადი, უკიდურესად შეზღუდული საშუალებებით, ვაწარმოებ მტკივნეულ გამოკვლევებს და შემდეგ, ჩემი აღმოჩენების საფუძველზე, ვაცხადებ, რომ ციტოლოგები არიან დამნაშავენი სიგიჟეში, როდესაც ისინი პირველად წვავენ ბუნებრივ საკვებში ათასობით მკვებავ კომპონენტს და აწვებიან უჯრედებს უკიდურეს გადაგვარებას, შემდეგ კი ნარჩენებს. მილიონობით სახელმწიფო ფული ამაო მცდელობაა, დააბრუნონ ამ უჯრედებში მთელი მათი დაკარგული მექანიზმები და ფუნქციები ერთი ხელოვნური ნივთიერების აღმოჩენით.

მაგალითისთვის ავიღოთ ექიმი, რომლის მოვლაზეც ჩემი ორი საყვარელი შვილი მივეცი. უპირველეს ყოვლისა, საჭმლის მონელების დასახმარებლად და მათი ძალის შენარჩუნების საბაბით, მან აუკრძალა მათ უმი ხილი და მის ნაცვლად ურჩია კომპოტები და „მკვებავი კერძები“. მოგვიანებით, ამ რეკომენდაციებიდან გამომდინარე ავტოინტოქსიკაციებისა და აუტოინფექციების შესახებ, როგორიცაა მალარია, მან დანიშნა ქინინის საშინელი დოზები და, მოგვიანებით, უთვალავი გამოკვლევებისა და ექსპერიმენტების საშუალებით, ყველაზე მკაცრი "დიეტებიდან" და უზარმაზარი რაოდენობით სხვადასხვა წამალი და წამლები. თანამედროვე ანტიბიოტიკებმა ის ბავშვებს ენერგიის ბოლო მარაგს ართმევდა. ასეთი ექიმი უდავოდ იყო დამნაშავე ყველაზე საზიზღარ დანაშაულში, მიუხედავად იმისა, რომ მან ყველაფერი უნებურად გააკეთა. ახლა, იმისათვის, რომ მან არ გაიმეოროს იგივე დანაშაული სხვა ბავშვების მიმართ, ჩვენ უნდა მივიტანოთ მისი დანაშაული სახლში და გავაცნობიეროთ, რომ ის არის დამნაშავე ყველაზე ამაზრზენ დანაშაულში. თუ ნარკოტიკები რომ

ჩემი შვილები 14 წლის განმავლობაში გამოიყენეს პირდაპირ, მთელი ჯარი მთლიანად განადგურდებოდა.

პოზიცია დღესაც მეტ-ნაკლებად იგივეა. მეცნიერების ამ ეპოქაში წინსვლას, მე ჯერ კიდევ ვხედავ უამრავ ფერმკრთალ, სუსტ ბავშვს, რომელთა დედები მიმართავენ ყოველგვარ წახალისებას და მუქარას, რათა აიძულონ, მიირთვან ბრინჯი, ხორცი, კვერცხი, პური, თაფლი, კარაქი და ნამცხვრები, ამავდროულად კი კატეგორიულად უკრძალავენ მათ კიტრისა და ბანანი „მოუნელებლობისთვის", ალუბალი და ყურძენი „დიარეის გამომწვევი" და თუთა და ნესვი „სიცხის გამომწვევად". როგორ შემიძლია გულგრილად შევეგუო ამ სავალალო მდგომარეობას?

ყველამ იცის, რამდენად რთულია ადამიანის ორგანიზმის აგებულება. სიმინდის მარცვალს ზუსტად იგივე რთული სტრუქტურა აქვს.
როდესაც ჩვენ მას აყვავდება, ის ხდება აქტიური და აყვავებული სხეული, რომელიც ცხოვრობს და სუნთქავს ადამიანივით, გარდა იმისა, რომ მას არ შეუძლია ლაპარაკი და სიარული. ათასობით ნივთიერება, რომელიც შეუცვლელია ჩვენი სხეულის ყველა დიდი და პატარა კომპონენტის რეგულარული მუშაობისთვის, მასში გროვდება საჭირო რაოდენობით და ყველაზე ზუსტი გათვლებით. როდესაც ცოცხალ ხორბალს პურად ვაქცევთ, ვანადგურებთ მასში არსებულ ყველა ნივთიერებას ფერფლის გარდა: მკვდარ სახამებელსა და შაქარს. წარმოიდგინა, რომ ეს ფერფლი ნამდვილ საკვებს წარმოადგენდა, დედა აჩუქებს მათ შვილს, მაგრამ მას ეშინია ცოცხალი ხორბლის მიცემა.

ანალოგიურად, მსოფლიოში ყველა მოხარშული საკვები, რომელსაც შორსმჭვრეტელი ადამიანები კარგ საკვებად მიიჩნევენ, სხვა არაფერია, თუ არა სურნელოვანი და უაღრესად შემწვარი ფერფლის ჭრელი გროვა. ბიოლოგების მიერ მათში აღმოჩენილი ვიტამინები და შლაკები არაბუნებრივი, უსიცოცხლო ნივთიერებებია.

როგორც კი ცოცხალი მცენარეული უჯრედი მოიხარშება, ის წყვეტს საკვებს; ბუნებრივი მდგომარეობიდან გამოდის და რაღაც ხელოვნურად იქცევა. როდესაც დედა თავის პატარას პირველ პურს, ხმელ რძეს ან სხვა მოხარშულ ნივთებს აძლევს, ის იწყებს ამ ხელოვნური ნივთიერებების გამოყენებას შვილზე ყველაზე დაუნდობელი და არაადამიანური ექსპერიმენტების ჩასატარებლად.

სამედიცინო მეცნიერების ძირითადი შეცდომა მის სავალალო შორსმჭვრეტელობაშია. ისეთი გამოჩენილი ციტოლოგიც კი, როგორსაც კაუდრი თვლის

ცოცხალი და სრულყოფილი საკვები, როგორიცაა ხორბალი, თესლი და ხილი, იყოს "ადგილობრივი წარმოშობის საკმაოდ ერთგვაროვანი და მარტივი დიეტა". ამის საპირისპიროდ, ის თვლის ფერფლის ფერად გროვას, რომელსაც კაცები მოიხმარენ, როგორც „მსოფლიოს მრავალი კუთხიდან შეგროვებული საკვების მრავალფეროვნება" (op. cit. გვ. 220) და მოელის, რომ არისტოტელე მოვა და აჩვენებს მას. რეალური განსხვავება ორს შორის.

მიუხედავად იმისა, რომ ძლიერ გამოწვევას ვაყენებ თერაპიული საშუალებების დღევანდელ სისტემას, მე ვაკეთებ არავის მიმართ სიძულვილი არ გაატარო. მე მხოლოდ ღრმა სამწუხარო გრძნობა მაქვს ყველა მამაკაცისა და ქალის მიმართ გამონაკლისის გარეშე, რადგან ისინი სჩადიან ამ დანაშაულს საკუთარი პიროვნების, მათი ურთიერთობებისა და კაცობრიობის წინააღმდეგ უნებლიედ და დაუფიქრებლად. მაგრამ ისინი, ვინც ამ სტრიქონების წაკითხვის შემდეგ აგრძელებენ შეცდომებს, დაგმობენ ყოველი გონიერი ადამიანის მიერ.

ახლა დადგა დრო, როდესაც ბიოლოგებმა უნდა აირჩიონ ერთ-ერთი ორი გზა ღიაა მათთვის. ან უნდა მიიღონ ბუნების უცდომელი სიბრძნე და ერთდროულად გაათავისუფლონ კაცობრიობა მისი ყველა ტანჯვისგან, ან ბუნების კანონების უგულებელყოფით და მხოლოდ საკუთარი განსჯის საფუძველზე, თეთრი პური ცოცხალ ხორბალზე მაღლა უნდა მიიჩნიონ, ხელოვნურად ჩათვალონ. სასურველია ბუნებრივზე და აგრძელებენ თავიანთ მავნე ექსპერიმენტებს, როგორც ადრე. რა შედეგი იქნება მაშინ? დავუშვათ, რომ დღევანდელი მდგომარეობა გაგრძელდა კიდევ რამდენიმე თაობის განმავლობაში, რა დროსაც ნარკოტიკების რაოდენობა ფაქტობრივად გაორმაგდა; ხელოვნური ვიტამინების რაოდენობა ოთხჯერ გაიზარდა, ყველა სახლი გადაკეთდა საავადმყოფოდ და თითოეული ადამიანი გახდა ექიმი. რა უნდა მივიღოთ ამ ყველაფრისგან, როცა თავად ექიმები უფრო ხშირად ექვემდებარებიან დაავადებებს, ვიდრე ადამიანთა სხვა კლასებს და საერთოდ, სხვებზე ადრე კვდებიან?

მთელი პასუხისმგებლობა სამყაროს შეცდომაში შეყვანაზე ეკისრება წამყვანი სპეციალისტები: მკვლევარები ბიოლოგები და მედიცინის პროფესორები. რიგითი ექიმები არ არიან დამნაშავე, რადგან ისინი მხოლოდ პრაქტიკაში ახორციელებენ იმას, რაც მათ მასწავლებელმა ასწავლა. არცერთ ინჟინერს არ ენდობა ქარხნის მოვლა-პატრონობა, სანამ არ გაეცნობა მისი მუშაობის ყველა დეტალს. რა თქმა უნდა, შეუძლებელია ადამიანთა ჯგუფის რამდენიმე ელემენტარული ნარჩენებით შევსება

ცოდნა, ფანტასტიკური ვარაუდები, ჰიპოთეტური ვარაუდები და ურთიერთგამომრიცხავი თეორიები, შემდეგ კი მიეცით მათ სრული თავისუფლება, ითამაშონ თავიანთი თანამემამულეების სიცოცხლესთან ათასობით საწამლავის, მტანჯველი ინსტრუმენტების და კაპრიზული ბრძანებების საშუალებით და ეს ყველაფერი ყოველგვარი ნება და დაბრკოლების გარეშე. ერთი წუთით დავუშვათ, რომ მსოფლიოში არსებული ყველა სამედიცინო წიგნი და ენციკლოპედია სწორია. შემდეგ; მათ დასამახსოვრებლად ექიმს დასჭირდება ათეული სიცოცხლე და მაშინაც ვერ გაიგებს ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე უთვალავი პროცესების მეათასედ ნაწილს.

ქრონიკული დაავადების მქონე პაციენტს ასამდე ექიმს რომ მიმართავდეს, ის ასი სხვადასხვა დანიშნულებასა და რეკომენდაციას მიიღებდა. ექიმებისთვის უბრალოდ ატარებენ ექსპერიმენტებს და ამაში ყველაზე დამნაშავე ექსპერიმენტებს. რადგან ისინი, ვინც ახლა ყურს აყრიან ამ აშკარა ჭეშმარიტებებზე, ხვალ ვერ შეძლებენ პასუხისმგებლობის ჩამორთმევას. როდესაც დღევანდელი ბავშვები დროულად გაიზრდებიან და აღმოჩნდებიან ცუდ ჯანმრთელობაში და დამოკიდებულებებში ჩაფლულები, ისინი პასუხისმგებელნი იქნებიან ყველა ბიოლოგს, მსოფლიოს ლიდერებს და საკუთარ მშობლებს და მოითხოვენ, რომ გაიგონ, რა ნაბიჯები გადადგა, როდესაც ისინი გადადგნენ. წაიკითხეთ ეს გაფრთხილებები. ისინი მაინც ფიქრობდნენ, რომ მათი სიბრძნე ბუნებაზე მეტი იყო?

თუ ისინი ასე არ ფიქრობენ, დაუყოვნებლივ უნდა შეაჩერონ ბუნებრივი საკვები პროდუქტების განადგურება. ეს არის ბუნების მტკიცე ბრძანება, რომელიც არ აღიარებს რაიმე კომპრომისს. ეს არის მთელი სამყაროს კანონი.

მაგრამ დღეს კაცობრიობა ცხოვრობს ეშმაკების სრული ზეწოლის ქვეშ, რომლებმაც ეს დედამიწა ჯოჯოხეთად აქციეს. იმ ეშმაკებმა, რომლებმაც გაიკეთეს მშვენიერი ქალწულების ნიღბები, ისხდნენ სადილის მაგიდებზე და ადამიანის კერძებში; სახეზე და ნიკაპზე, მკლავებზე და ფეხებზე, კისერზე და მხრებზე ეხვეოდნენ და საფრთხის ქვეშ მყოფი ადგილებიდან თავხედურად იცინიან მის გრძნობებზე. მათ შეაღწიეს მის სხეულში და ჩაასახლეს მის გულსა და სულში.

დღევანდელი „ცივილიზებული“ ადამიანი დასცინის წარსულის კერპთაყვანისმცემლობას, მაგრამ ვერ ხვდება, რომ წარსულის კერპთაყვანისმცემლებზე ბევრად უარესი კერპთაყვანისმცემელია. ძველ დროში კაცები ქმნიდნენ სხვადასხვა ცხოველის გამოსახულებებს და თაყვანს სცემდნენ მათ; დღეს ისინი კლავენ იმ ცხოველებს და თაყვანს სცემენ მათ გაფუჭებულ ლეშებს.

დღევანდელი „ცივილიზებული“ ადამიანი ვერ წარმოიდგენს რა ველურობას მთელი მსოფლიო ცხოვრობს ახლანდელ დროში. "ნაზი" და "ნაზი" ქალბატონი, რომელიც ფაქტობრივად იკარგება ბავშვის სახეზე რამდენიმე წვეთი სისხლის დანახვისას, მშვიდად დებს მაგიდაზე ცხვრის სისხლიან გულს, ღვიძლს ან მკერდს და ნაჭრებად ჭრის. მთელი გულგრილობა, ერთი წუთითაც არ ასახავს იმას, რომ მხოლოდ ერთი საათით ადრე საწყალი არსება სავსე იყო სიცოცხლითა და სიცოცხლისუნარიანობით. ბავშვობიდანვე რომ ენახა ჩვილის დაკვლა ქათმის ან ბატკთან ერთად, დანას ერთნაირი გულგრილად აიღებდა და ყოველგვარი წუხილის გარეშე, ბატკნის გულთან ერთად ჭრიდა. იმ ბავშვის გული, მოამზადე და ჭამე. განსხვავება მხოლოდ იმაში მდგომარეობს, რომ მისი თვალები ერთს შეეჩვია, მეორეს კი არა, თორემ მას არ გაუკვირდებოდა ჯალათების მაღაზიებში ჩამოკიდებული ადამიანის სხეულების სისხლიანი ხილვა, ძროხების ლეშის გვერდით. და ცხვარი.

კაცობრიობა ამჟამად შორს არის ცივილიზებული

სანამ ადამიანები განაგრძობენ მოხარშული საკვების მოხმარებას, დედამიწაზე არ შეიძლება იყოს არც ნამდვილი აყვავება და არც ხანგრძლივი მშვიდობა. ეს არის მოხარშული ჭამა, რომელიც იწვევს მსოფლიოში ყველა ომსა და ხოცვა-ჟლეტას.

ეს არის მოხარშული ჭამა, რომელიც შობს ბოროტ ლიდერებს და საშიშ დიქტატორებს, როგორიცაა ჰიტლერი, ლენინი, სტალინი და ა.შ. ნახევარი მათი უძველესი სამშობლოდან, სადაც ისინი ცხოვრობდნენ ათასობით წლის განმავლობაში, ძარცვავდნენ და ძარცვავდნენ მათი სასოფლო-სამეურნეო იარაღები, მათი სახლები და მათი

ბაღები, მათი მთები და მათი ხეობები და შემდეგ ურცხვად აღლუმი მთელი „ცივილიზებული“ სამყაროს თვალწინ სრული დაუსჯელად.

სიმინდის წარმოების უწყვეტი ზრდის მიუხედავად, მთელ მსოფლიოში მარცვლეულის დიდი დეფიციტია.

ამ უცნაურ პარადოქსს სამი მიზეზი აქვს: უპირველეს ყოვლისა, სრულფასოვანი პურის ყველგან თეთრ პურად გადაქცევით, ჩვენ მას კვებითი ღირებულების ბოლო ნარჩენებს ვკარგავთ. შემდეგ, ხელოვნური განაყოფიერების საშუალებით, პროდუქციის რაოდენობას მისი ხარისხის ხარჯზე ვზრდით. დაბოლოს, ყალბი ადამიანი იმდენად სწრაფად იზრდებოდა, რომ საკვების წარმოების ზრდამ საკმაოდ ვერ შეძლო მოთხოვნის ტემპი.

და სასოფლო-სამეურნეო მიწების უმეტესი ნაწილი გამოიყენება ხორცისა და რძის მრეწველობის მეცხოველეობის ცხოველების გამოსაკვებად.

ერთი შეხედვით, მამაკაცებს შეიძლება გაუჭირდეთ წარმოდგენა იმ უზარმაზარი სარგებლობის შესახებ, რასაც კაცობრიობა მიიღებს უმი ჭამისგან.

თითქმის მყისიერად ყველა დაავადება სამუდამოდ წაიშლება და ყოველი დანამატი და დანაშაული გაქრება დედამიწის პირიდან.

ამავდროულად, სიცოცხლის მოლოდინი გაიზრდება ორჯერ ან სამჯერ და იქნება ისეთი მასშტაბის ეკონომიკური წინსვლა, რომელიც ასობით წლის განმავლობაში არ იქნება ადამიანის ხელმისაწვდომობის ფარგლებში, თუ დღევანდელი მდგომარეობა გაგრძელდება.

ეს მტკიცებულებები ფაქტებია და არა გამოგონილი და, უფრო მეტიც, ყველა ამ სარგებლის მიღება შესაძლებელია ძალიან მარტივი გზით. ჩვენ მხოლოდ უნდა ვცეთ პატივი ბუნების ყველაზე ელემენტარულ კანონებს და თავიდან ავიცილოთ ცოცხალი და განუყოფელი ხორბლის განადგურება. თუ ადამიანს ექნება გონებრივი გამჭრიახობა, რომ შეაღწიოს და შეამჩნიოს განსხვავება ცოცხალ, აქტიურ ხორბალსა და დაწვილ პურს შორის, ადვილად გამოვიტანდი განსხვავებას ნედლეულის ორგანიზმსა და მოხარშულს შორის.

მჭამელი.

ახლა გადავხედოთ დღევანდელი მმართველების მიერ მიღებულ დამოკიდებულებას მსოფლიოს და სხვა პასუხისმგებელი ხელისუფლების მიერ ამ სასიცოცხლო პრობლემების მიმართ. მათგან მიღებული წერილებიდან ჩანს, რომ მათ ჩემი პირველი წიგნი ინტერესით წაიკითხეს და ჩემი შეხედულებების მიმართ საერთო სიმპათიით ხვდებიან. არც ერთი უკუღმა ხმა არ გამიგია. მაგრამ ეს საკმარისი არ არის. ჩემი წიგნი არ არის საინტერესო რომანი, რომ ერთხელ წაიკითხო და განზე დადო. ეს არის ტომი, რომელშიც განხილულია ჩვენი სამყაროს ყველაზე მნიშვნელოვანი და გადაუდებელი პრობლემები. ის კვლავ და ისევ უნდა იყოს შესწავლილი და მისი ყოველი წინადადება ფრთხილად უნდა იყოს აწონილი და საათობით განხილული.

შეცდომა იქნება, თუ მსოფლიოს ეს მმართველები უმი ჭამას მხოლოდ ერთ რუტინულ კითხვად განიხილავენ და, როგორც ყველა სხვა პოლიტიკურ და ეკონომიკურ პრობლემას, წარუდგენენ მას "ექსპერტებს" შემდგომი შესწავლისა და განხილვისთვის. ათასობით წლის განმავლობაში ჩატარდა მრავალი ექსპერიმენტი და კვლევა, მაგრამ ისინი ყველა წარუმატებლად დასრულდა. დღეს ხელისუფლების დაუყოვნებელი მოვალეობაა ხალხის მითითება, რომ ბოლო მოუღონ იმ დესტრუქციულ ექსპერიმენტებს და დაუბრუნდნენ ნორმალურ ცხოვრების წესს. დღეს ყოველი საღად მოაზროვნე ადამიანი ექსპერტია ბუნებრივისა და არაბუნებრივის, ცოცხალ საზრდოსა და უსიცოცხლო კერძებს შორის განსხვავების დადგენაში მათი ხელოვნური, დაკნინებული მასალებით.

ადამიანი, რომელიც მილიონობით ადამიანს მართავს, იოლად არ შეუძლია განაგებს ერთ ინდივიდს, საკუთარ პიროვნებას.

უმი ჭამის პრინციპების უარყოფის მხოლოდ ორი მიზეზი შეიძლება იყოს: საღი აზრის ნაკლებობა და ნებისყოფის არარსებობა. მესამე მიზეზი არ შეიძლება იყოს. ყველა სხვა „მიზეზი" უბრალო საბაბია, რომელიც მოწოდებულია ამ ორი ნაკლის დასაფარად. პასუხისმგებელ თანამდებობებზე თავმოყვარე ადამიანებმა არ უნდა შექმნან შთაბეჭდილება, რომ მათ არ აქვთ გამბედაობა და მორალური სისწორე.

ისინი, ვინც ორი-სამი თვის განმავლობაში სრულ უმი ჭამას ასრულებენ, არასოდეს დათანხმდებიან დაუბრუნდნენ თავიანთ ადრეულ არანორმალურ ცხოვრების წესს, მაშინაც კი, თუ ისინი ხარაჩოს ძირში მიიყვანეს. ადამიანი, რომელიც ზრუნავს თავის პიროვნებაზე და აფასებს მის ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობას

ბავშვები გააკეთებენ იმ "ექსპერიმენტს" ორი-სამი თვის განმავლობაში წამიერი ყოყმანის გარეშე. იმ ლიდერებმა, რომლებიც დაინტერესებულნი არიან თავიანთი ხალხის ბედნიერებითა და კეთილდღეობით (ასეთის არსებობის შემთხვევაში) უნდა გაუხსნან გზა მთელი კაცობრიობის კეთილდღეობას საკუთარი პირადი მაგალითებით. ეს იქნება მათი ყველაზე სასარგებლო და დამსახურებული სამსახური კაცობრიობისთვის.

გადაჭარბებული არ არის იმის თქმა, რომ მოხარშული საკვები, არაბუნებრივი და ხელოვნური ნივთიერებები, არ უზრუნველყოფენ კვების მარცვლებს ჩვენი სპეციალიზებული უჯრედებისთვის. უფრო მეტიც, მათი მიწოდებისთვის გაწეული ხარჯები და უბედურება არა მხოლოდ უსარგებლო გაფანტვაა, არამედ ისინი არის ადამიანის ორგანოების სრული განადგურების საშუალება და, მართლაც, თავად ადამიანის. ნედლეულის მიღების პირველ თვეებში მიღებული გამოცდილება ყველას ნათლად აჩვენებს ამ განცხადებების სიმართლეს. ღირს ამ კითხვაზე ცოტა ხნით დაფიქრება.

ბოლო რამდენიმე წლის განმავლობაში საკმაოდ დიდი ინფორმაციაა მიღებულია დედამიწის ყველა კუთხიდან ნედლი ჭამით მიღწეულ წარმატებებზე. ეს ინფორმაცია გვიჩვენებს, რომ მსოფლიოში ათასობით დარწმუნებული ნედლეულის მჭამელია მიმოფანტული, რომელთაგან ბევრი განიკურნა სერიოზული დაავადებებისგან და ახლა ყველაზე ბედნიერად ცხოვრობენ. ეს ადამიანები არც ექსპერტები არიან და არც მეცნიერები; ისინი უბრალოდ განათლებული და კულტურული კაცები არიან, რომლებმაც შეძლეს გაიაზრონ უმი ჭამის პრინციპები საკუთარი გამჭრიახობითა და განსჯით და ეყოთ გამბედაობა, მიეღოთ საჭირო გადაწყვეტილება.

სამწუხაროდ, ჩემი პუბლიკაციების გავრცელება არაერთ სერიოზულ სირთულეს წააწყდა. ცხადია, მილიონობით უფასო წიგნის მთელ მსოფლიოში გავრცელება ერთი ინდივიდის უფლებამოსილებას აღემატება. მე მივიღე განაცხადი ინგლისსა და ამერიკაში რამდენიმე გამომცემლობაში და მოვიწვიე ხელახლა გამოექვეყნებინათ ჩემი პირველი ინგლისური წიგნი თავიანთ ქვეყნებში. ყველამ აღიარა, რომ წიგნი საინტერესოც იყო და სასარგებლოც, მაგრამ გამოთქვეს სინანული იმის გამო, რომ ის არ შედიოდა მათ პუბლიკაციების ფარგლებში. ეს სავსებით გასაგები იყო, რადგან მისი გამოცემა ყველა სხვა "დიეტური" წიგნის დასასრულს მოასწავებდა, რადგან ნედლეულის პრინციპების მცოდნე არავინ იქნებოდა.

მათ ოდნავი ყურადღება მიაქციეს. დღევანდელი ხალხი ვერ ხედავს საკუთარი ამაზრზენი ინტერესების მიღმა.

მე მივმართავ ყველა საზოგადოებას, საქველმოქმედო ორგანიზაციას, კეთილგანწყობილ ქველმოქმედს და საზოგადოებრივი სულისკვეთების მქონე ჰუმანიტარებს მთელ მსოფლიოში მათი კეთილი დახმარებისთვის. დაე, ყველანაირად დამეხმარონ ჩემი პუბლიკაციების გავრცელებაში. მათ შეუძლიათ შეუკვეთონ ჩემი წიგნების ოცი, ორმოცდაათი ან ასი ეგზემპლარი და გაავრცელონ ისინი საკუთარი შეხედულებისამებრ, გაყიდვით ან უფასოდ გაცემით. ყველა წიგნს შეუძლია გადაარჩინოს სიცოცხლე, განკურნოს ადამიანები სერიოზული დაავადებებისგან ან გაუხსნას ბავშვებს ბედნიერი მომავლის პერსპექტივა. ამჟამად არ არსებობს ამაზე დიდი ჰუმანიტარული ღირებულების საქმიანობა.

მე რომ მქონოდა ასეთი წიგნის სარგებელი 15 წლის წინ, დღეს ჩემი ორი ძვირფასო ბავშვები ცოცხლები იქნებოდნენ. მეორე მხრივ, 10 წლის წინ ჩემი გონება რომ არ ყოფილიყო განათლებული, მე თვითონ არ უნდა ვიცხოვრო ახლა. ამ მომენტში მსოფლიოს ყველა ადამიანი ერთნაირ მდგომარეობაშია და მათ ძალიან სჭირდებათ ჩვენი დახმარება. აუცილებელია მათ რაც შეიძლება მალე გაეცნოთ კვების სწორი პრინციპები.

დღეს საკუთარი თვალით ვხედავ, როგორ ხარჯავენ ზოგიერთი ორგანო უზარმაზარ თანხებს, რათა ღარიბებს დაურიგონ რაფინირებული ფქვილი, შაქარი, ხმელი რძე და დაკონსერვებული ხორცი. ადამიანებისთვის ასეთი არაბუნებრივი და უკიდურესად გადაგვარებული საკვების დარიგებით ისინი უნებლიედ ჩადიან უმძიმეს ცოდვას და არღვევენ ბუნების კანონებს. ისინი ყველაზე ღვთისმოსავ საქციელს შეასრულებდნენ, თუ ამ უბედურ ადამიანებს თვალებს გაახელდნენ და ასწავლიდნენ, როგორ იყვნენ უმი ვეგანები.

ყველა საკვებზე დამოკიდებულებისთვის შავი თეთრია, თეთრი კი შავი. იყო დრო, როცა ეგონათ, რომ დედამიწა სტაციონარული იყო, ხოლო მზე და ვარსკვლავები მის გარშემო ტრიალებდნენ. თუ ვინმე საპირისპირო რწმენას გამოთქვამდა, ის შეშლილმა ადამიანებმა მიიჩნიეს, რადგან მათი თვალით დედამიწა მყარად იყო მიმაგრებული თავის ადგილზე, ხოლო მზე ცაზე მოძრაობდა.

ზუსტად იგივე მენტალიტეტია დღესაც. როგორც ჩანს, ადამიანი საკუთარ სხეულზე გრძნობს, რომ კიტრი „ზიანს აყენებს“ მას, ხოლო ორმაგად მოხარშული თეთრი პური და გაპრიალებული ბრინჯი, ადვილად მოსანელებელი, „არეგულირებს“ კუჭის ფუნქციებს. მაგრამ ის ვერ აცნობიერებს, რომ, ფაქტობრივად, სწორედ ამ პურის და ბრინჯის გამოყენებაა მისი კუჭის სისუსტის ნამდვილი მიზეზი; სინამდვილეში კიტრი არის ის საკვები, რომელიც მას გრძელვადიან პერსპექტივაში განკურნავს.

დღეს მთელი კაცობრიობა დარწმუნებულია, რომ როგორც კი ადამიანი ჭამს ა რამდენიმე თეფში "მკვებავი" საკვები, როცა მშიერია, ის აკმაყოფილებს ორგანიზმის რეგულარულ მოთხოვნებს. მაგრამ ადამიანებმა არ იციან, რომ ამ ადამიანის ნორმალური უჯრედები არ იღებენ საკვებს ამ მკვდარი და ხელოვნური ნივთიერებებისგან და რომ კუჭის სისავსის მიუხედავად, ისინი საკმაოდ მშიერი რჩებიან.

დღეს მთელი კაცობრიობა დარწმუნებულია, რომ ჯანსაღი ცხოვრებისათვის უნდა იხელმძღვანელოს კვლევით ლაბორატორიებში მიღებული ცილების, ვიტამინებისა და მინერალების კვებითი ღირებულებების სხვადასხვა სამეცნიერო გამოთვლებით. მათ არ ესმით, რომ გამოთვლების უმეტესობა ფაქტობრივად არის სრულიად ცრუ და ჭეშმარიტი სურათის მავნე წარმოდგენა.

დღეს, როცა ვინმე ავად ხდება, ის დარწმუნებულია, რომ ყველაფერი აქვს საკუთარი თავის განკურნების გაკეთება არის კონკრეტული შხამის პოვნა, რომელსაც წამალი ჰქვია. ამიტომაც იგი მაშინვე იწყებს იმ საოცრებათა მოქმედი ნივთიერების ძიებას. მაგრამ მან არ იცის, რომ წამლის თერაპია ამ მოხარშული ჭამის ხანის ჯადოქრობაა და რომ ვერც ერთი შხამი ვერასოდეს ვერ შეასრულებს რაიმე სასარგებლო ფუნქციას. არც ის იცის, რომ ყველა დაავადება გამოწვეულია მხოლოდ ორი მიზეზით: ნორმალური უჯრედების უწყვეტი შიმშილი ბუნებრივი საკვების ნაკლებობის გამო და არაბუნებრივი, მოხარშული საკვების და სხვა მომწამვლელი ნივთიერებების მავნე ზემოქმედება; მესამე მიზეზი არ არსებობს. მაშასადამე, არსებობს მხოლოდ ერთი გონივრული გზა, რათა ერთხელ სამუდამოდ გავთავისუფლდეთ ყველა დაავადებისგან. ჩვენ მთლიანად უნდა მოვერიდოთ არაბუნებრივ საკვებსა და წამლებს და დავაკმაყოფილოთ ჩვენი უჯრედების მოთხოვნილებები მხოლოდ ბუნებრივი კვებით (უმი ვეგანიზმი).

ნარკოტიკები, რომლებიც საყოველთაოდ განიხილება, როგორც დაავადების განკურნების საშუალება, სინამდვილეში თავად არის დაავადების გამომწვევი. ზოგადად რომ ვთქვათ, ეს

საშინელი და ტრაგიკული შეცდომაა რაიმე სამკურნალო თვისების ძიება სინთეზურ ნივთიერებაში ან ცალკეულ საკვებში. თუმცა, სწორედ ეს შეცდომა დაუშვა კაცობრიობამ საუკუნეების მანძილზე. ამ სამყაროში არ არსებობს სამკურნალო ნივთიერებები; არსებობს მხოლოდ დაავადების გამომწვევი სპეციალური ფაქტორები, რომელთა მოცილებით ყველა დაავადება ავტომატურად აღმოიფხვრება. ეს ფაქტორებია მოხარშული საკვები და შხამები, რომლებსაც არასწორად უწოდებენ წამლებს.

დღევანდელი ადამიანი ძალიან ამაყობს თავისი ცივილიზაციით, მაგრამ შორს არის რეალურად ცივილიზებული. რეალური ცივილიზაცია უნდა შეფასდეს არა უბრალო ტექნიკური პროგრესით, არამედ ინდივიდის გონებისა და სულის გაუმჯობესებით, მანკიერებებისა და დამოკიდებულებების დაპყრობით და ცრურწმენებისგან ადამიანის ინტელექტის განთავისუფლებით. საკვებისადმი მისი არანორმალური სურვილის დასაკმაყოფილებლად, დღევანდელი ადამიანი ცეცხლზე წვავს სუფთა, ბუნებრივ საკვებს 80 პროცენტს და ხელოვნურად დაავადებებს ქმნის საკუთარ განადგურებას. თავიანთი პირადი ეგოიზმისა და სიამაყის დასაკმაყოფილებლად, ერების მმართველები თესავენ სიძულვილისა და მტრობის თესლს მსოფლიოს ხალხებს შორის და ხოცავენ ერთმანეთს.

მეცნიერების წარმომადგენლებიც კი, უგულებელყოფენ გულმოწყალებისა და ჰუმანურობის ყოველგვარ გრძნობას, არაკეთილსინდისიერად იყენებენ მეცნიერების წმინდა სახელს საკუთარი ბოროტი ინტერესების გასაგრძელებლად და ამით ძარცვავენ ადამიანებს ყველაზე დაუნდობლად.

უმეცრებისა და ჩამორჩენილობის ერთ-ერთი ყველაზე ნათელი დასტური დღევანდელი "ცივილიზებული" კაცის მიდგომა კიბოს საკითხთან დაკავშირებით. მრავალი წლის განმავლობაში ის ეძებს ასეთი სერიოზული უბედურების მიზეზს და მკურნალობას გარკვეულ კონკრეტულ ქიმიურ ნივთიერებებში და კვლავ აგრძელებს ამ უაზრო ძიებას.

ამასთან დაკავშირებით, ოთხი წლის წინ მსოფლიოს ბევრ ხელისუფლებას წარვუდგინე ჩემი უტყუარი მტკიცებულებები. დღეს მე კვლავ წარმოგიდგენთ იმ მტკიცებულებებს, უფრო დეტალური და გაძლიერებული სახით, რომელიც ილუსტრირებულია მრავალი კონკრეტული მაგალითით. რატომ დგანან ჯანდაცვის სხვადასხვა სამინისტროები და სხვა პასუხისმგებელი ორგანოები ასე გულგრილები და გულგრილები? რატომ აგრძელებენ ადამიანები ბუნებრივი საკვები პროდუქტების საშინელი განადგურე

განაგრძონ თავიანთი წიგნების, გაზეთებისა და ჟურნალების შევსება ცრუ ვიტამინებისა და სპეციფიკური დიეტების წინააღმდეგობრივი და მავნე რეკომენდაციებით? სად არის ადამიანის სინდისი და კეთილგანწყობა? სად არის ეგრეთ წოდებული ცივილიზაცია?

დაე, დაამტკიცონ ეს მათ, ვინც განუწყვეტლივ მსჯელობს ცივილიზაციაზე ისინი თავად არიან საკმარისად ცივილიზებულები, რომ გაიგონ ბუნების ყველაზე ელემენტარული კანონები და გაიგონ, რას ნიშნავს კაცობრიობის გათავისუფლება ყველა დაავადებისგან, სიცოცხლის მოლოდინის გაორმაგება, ცხოვრების დონის გასამმაგება ან ოთხმაგი.

ამასთან დაკავშირებით, სხვისი უფლებების ყველაზე აშკარა მითვისების სამწუხარო მაგალითი შორეული ლოს-ანჯელესიდან ორი წლის წინ მოვიდა. ჩემი პირველი ინგლისური წიგნის წაკითხვის შემდეგ, ქალბატონი კალიფორნიაში, ქალბატონი ჰ. ბულბეკი, იღებს სრულ უმი კვების დიეტას. იდეის ჰუმანიტარული ასპექტით მოზიდული, იგი შეუკვეთავს წიგნის 30 ეგზემპლარს და გადაწყვეტს კარგი გზავნილის გავრცელებას მეგობრებსა და ახლობლებს შორის. ამასობაში, როდესაც შეიტყო, რომ ადამიანი, სახელად ჯონ მარტინ რეინეკე, წერს სტატიებს უმი საკვების "სასარგებლო" თვისებების შესახებ ლოს-ანჯელესის ჟურნალ "Let's Live"-ში, იგი მიმართავს მას წერილს და აწვდის ანგარიშს მისი მკურნალობის მეთოდის შესახებ. და მისი და მისი ქმრის შემდგომი გამოჯანმრთელება ყველა ავადმყოფობისგან, რაც მათ ჰქონდათ.

ჩემი წიგნების წაკითხვის შემდეგ, მთელ მსოფლიოში ბევრმა პაციენტმა მიიღო ნედლეულის ჭამა და შედეგად ისინი განიკურნენ მრავალი სერიოზული დაავადებისგან, დაწყებული უბრალო თავის ტკივილიდან და კუჭის აშლილობებიდან გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებამდე და კიბომდე. პაციენტები, რომლებსაც წლების განმავლობაში არ მიუღიათ რაიმე სარგებელი ყველაზე მაღალკვალიფიციური "სპეციალისტების" რჩევებისგან და ბევრი მათგანი გამოწერეს საავადმყოფოებიდან, როგორც უიმედო შემთხვევები, რამდენიმე თვეში დაიბრუნეს ჯანმრთელობა და ახლა უკვე შეუძლიათ. ისიამოვნეთ აქტიური ცხოვრების ყველა კურთხევით.

ადამიანი, რომელიც ტოვებს მოხარშულ საკვებს და სხვა მომწამვლელ ნივთიერებებს, არის იმუნიტეტი ყველა დაავადებისგან და შეუძლია თავდაჯერებულად ელოდოს ჯანმრთელობისა და ენერგიით მწვანე სიბერეს, ავადმყოფობის მუდმივი წყევლისგან თავისუფალი. ამ წიგნის შემდეგ ნაწილში მკითხველი იხილ

მრავალრიცხოვანი წერილების შერჩევა, რომლებსაც ყოველდღიურად ვიღებ ყოფილი პაციენტებისგან, რომლებსაც სურთ დაეხმარონ სხვებს მათი გამოცდილების მოთხრობით. სწორედ ამ სულისკვეთებით გადაწყვიტა ქალბატონმა ბულბეკმა მისწერა მისტერ რაინეკეს.

ის ჯენტლმენი უგულებელყოფს ჩემს უფლებას ჩემს წიგნზე, აკოპირებს სიტყვას სიტყვასიტყვით, ჩემი წიგნის გარეკანზე მოცემული ექვსი მაქსიმიდან ერთი! 1965 წლის თებერვლისა და აპრილის ნომრებში ჩასმულია "მოდით ვიცხოვროთ" ჟურნალი, როგორც სტატიის ნაწილი, სახელწოდებით "თავგადასავლები ნედლეულ საკვებში", შემდეგ ის გთავაზობთ დამატებითი ინფორმაციის გაყიდვას 5 დოლარის ფასად. მაგრამ ყველაზე საინტერესო ის არის, რომ ჟურნალის რედაქტორები შესავალ წერილში ადასტურებენ, რომ ეს შინაარსი ეკუთვნის სტატიის ავტორს! ხალხმა არ უნდა წაიკითხოს ისეთი პუბლიკაცია, როგორიცაა "მოდი ვიცხოვრ ჟურნალი, რომელიც შემორჩენილია ხელოვნური ვიტამინებისა და „დიეტური" პრეპარატების რეკლამებით.

ახლა უკვე ათწლეულზე მეტია, მივატოვე სოციალური ცხოვრება და ყოველგვარ სიამოვნებას ვკარგავ. უაღრესად ეკონომიური ვიყავი ჩემი ოჯახისა და ჩემი მოთხოვნილებების მიმართ, მაგრამ ერთი წუთითაც არ ვყოყმანობდი, მთელი ჩემი დანაზოგი დავხარჯე კვლევებისა და წიგნების გამოცემაში, რომელთა 10 000 ეგზემპლარი უკვე უფასოდ დავურიგე სამეცნიერო ორგანიზაციებს. და ინდივიდები დედამიწის ყველა კუთხეში. მე გავწიე ეს მსხვერპლი, რათა მთელ მსოფლიოს ვაჩვენო ბედნიერი და ბუნებრივი ცხოვრებისკენ მიმავალი ჭეშმარიტი გზა და მთელი ამ ხნის განმავლობაში სულითა და გულით ვაპროტესტებდი ასეთი რჩევების ფულზე გაყიდვას.

მაგრამ დღეს ბატონი ჯ.მ. რეინეკი, რომელიც მომგებიანად იყენებს ჩემს იდეებს და ჩემს მაქსიმებს, ითხოვს 5 დოლარის საფასურს, რათა ხალხს აჩვენოს როგორ იკვებონ. ნატურალური საკვები! ეს, მართლაც, კითხვის ყველაზე შემაშფოთებელი ასპექტია.

აქ მოცემულია ამონარიდები ბატონი რეინეკის ორი სტატიიდან:

მოდი ვიცხოვროთ

1965 წლის თებერვალი:

თავგადასავლები უმი საკვებში ჯონ მარტინ რაინეკეს მიერ

ამერიკელი ხილის შემქმნელი და მკვლევარი

წინამდებარე სტატიების სერიაში ავტორი გამოთქვამს თავის მოსაზრებებს ეფუძნება პირად ექსპერიმენტებს, პლუს მის მრავალ გამოცდილებას მრავალი კლიმატის ხალხში ცხოვრებისა და შესწავლისას - მათი დიეტა უმი საკვებითა და ჯანმრთელობის მომტანი ხილით. - რედ.

უმი საკვები უნდა იყოს ადამიანის მიერ მიღებული ერთადერთი საკვები. მოხარშული საკვების ჭამა არის არაბუნებრივი ჩვევა, რომელიც უნდა აღმოიფხვრას ამ სამყაროდან, თუ გსურთ მიიღოთ სრულყოფილი ჯანმრთელობა. ადამიანის კვება უნდა შედგებოდეს მხოლოდ ცოცხალი უჯრედებისგან, რადგან მოხარშული საკვები არის ადამიანის ყველა დაავადების მთავარი მიზეზი. უმი საკვების მიღება ათავისუფლებს კაცობრიობას ყოველგვარი დაავადებისგან და ახანგრძლივებს ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობას 140

ყველაზე უარესი დანაშაულია ახალშობილი ბავშვის მოხარშულ საკვებს მიჩვევა, რადგან სწორედ ამ დროს იწყება მისი ყველა უბედურება (იხილეთ ჩემი „ნედლეულის“ პირველი გამოცემის ყდა). ბიოლოგებმა უნდა დაამტკიცონ, რომ ბუნებამ დაუშვა შეცდომა, რომ არ წარმოგვიდგინა საკვები მოხარშულ მდგომარეობაში. (პირველი გამოცემა, გვ. 32). ნორმალურ ბავშვს ეზიზღება მოხარშული საკვების გემო, რომელიც მადისაღმძვრელად ეჩვენება მხოლოდ მოხარშულ საკვებზე დამოკიდებულს, ისევე როგორც ოპიუმი სასიამოვნოა ნარკომანისთვის. (პირველი გამოცემა, გვ. 33). სამზარეულოს ცეცხლი წვავს და ანადგურებს კარგი უმი საკვების ღირებულების 90 პროცენტს. (ჩემი პირველი გამოცემის ყდა).

1965 წლის აპრილი:

ერთი შეხედვით შეუძლებელია, რომ თითქმის ნებისმიერი დაავადებისგან თავი დავაღწიოთ მხოლოდ ბუნებრივი უმი საკვების მიღებით. მაგრამ ფაქტია, რომ „დაუჯერებელი“ ადვილად იქცევა დასრულებულ რეალობად... (პირველი გამოცემა, გვ. 45).

ბიოლოგების და ექიმების მოვალეობა უნდა იყოს ხალხის წახალისება ნატურალური ნივთების ჭამა; არ გამოვყოთ საკვების შემადგენელი კომპონენტები საკვებიდან, არამედ ყოველთვის მიირთვათ ისინი რაც შეიძლება მთლიანად ბუნებრივად დაბალანსებულ პროპორციებში და ცოცხალ, ნედლ მდგომარეობაში. ექიმებმა და ბიოლოგებმა არასოდეს უნდა ისაუბრონ განცალკევების სარგებლობაზე

ინდივიდუალური მკვებავი კომპონენტები, მაგრამ უნდა აღინიშნოს სრული უმი საკვების აუცილებლობა.

ზოგადად, კვების შესახებ მთელი მეცნიერება შეიძლება შეჯამდეს ორ ძირითად პუნქტში და მთელი კაცობრიობის საზრუნავი იყოს:

1.ადამიანის კვება მთლიანად უნდა შედგებოდეს ცოცხალი ნედლი უჯრედებისგან. მხოლოდ იმ საკვებს, რომელიც შედგება ცოცხალი უჯრედებისგან, აქვს ყველა ის თვისება, რომელიც აუცილებელია ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად.

2. ბუნებაში არსებობს როგორც ჩვეულებრივი, ასევე რჩეული ბოსტნეულის სხეულები. ყველაზე სრულყოფილი და უაღრესად მკვებავი ბოსტნეულის სხეულია უკეთესი ჯიშები ხილი, მწვანე ბოსტნეული, თხილი, მარცვლეული და ფესვები.

მოკლედ, ადამიანი სრულყოფილად სარგებლობს ჯანმრთელობით, როდესაც იკვებება მხოლოდ უმი საკვებით; ის ავად არის იმდენად, რამდენადაც მოხარშულ საკვებს მოიხმარს; და ის კვდება, როდესაც ის მხოლოდ ასეთ დიეტაზე ცხოვრობს. (პირველი გამოცემა, გვ. 24).

ჟურნალის რედაქტორის დასკვნითი შენიშვნა:

მოვალეობების ზეწოლის გამო შეუძლებელი იქნება ბ. რეინეკე წერილებზე პასუხის გასაცემად. $5-ის მიღების შემდეგ ის გამოგიგზავნით საკუთარ ყოველდღიურ უმი საკვების მენიუს-მეგზურს და რეცეპტებს შეერთებული შტატებისა და ტროპიკებისთვის სრული მიმართულებებით. ეს არ არის წიგნის სახით. გაგზავნეთ... - ედ.

არაერთხელ აღვნიშნეთ ის ფაქტი, რომ ყველა ხილი, ბოსტნეული და თხილი არის უმაღლესი ხარისხის სრულყოფილი საკვები, თითქმის იდენტური მკვებავი თვისებებით. მაშასადამე, ყველა "მენიუ სახელმძღვანელო" და უმი კვების რეცეპტი მოკლებულია რაიმე სამეცნიერო ან კვებით ღირებულებას. ყველაზე უმეცარ ადამიანსაც კი შეუძლია შეიმუშაოს საკუთარი დიეტური პროგრამა, რომელსაც ხელმძღვანელობს მისი მადის კარნახით და გემოვნების გრძნობით.

ჟურნალის თებერვლის ნომრის მიღებისთანავე მივწერე წერილი რედაქტორს, ბ-ნ ქეი კ. თომასს, რომ მჯეროდა, რომ ის სიამოვნებით დაიცავდა ჩემს უფლებებს მომავალში:

1965 წლის 21 აპრილი:

ბატონი ქეი კ. თომასი, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

ვირფასო ბატონო,

გაკვირვებით წავიკითხე თებერვლის ნომერში "Let's Live" ბ-ნი ჯონ მარტინ რეინეკეს სტატია სათაურით "თავგადასავლები უმი საკვებში", სადაც მწერალმა სიტყვასიტყვით გადაწერა ჩემი წიგნის გარეკანზე დევიზი. "ნედლეულის ჭამა" და წარმოადგინა ისინი როგორც საკუთარი შინაარსი. გთხოვთ, გამოასწოროთ ეს გაუგებრობა თქვენს შემდეგ ნომერში და მიიღეთ ზომები მომავალში მსგავსი შემთხვევის თავიდან ასაცილებლად.

არშავირ ტერ ჰოვანესიანი

სამწუხაროდ, დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ მივიღე შემდეგი არადამაკმაყოფილებელი პასუხი, რომელშიც ყველა ღონე კეთდებოდა ბატონის გათეთრებისთვის. რაინეკის ლიტერატურული უსინდისობა:

1965 წლის 12 მაისი:

არშავირ ტერ-ჰოვანესიანი კახის გამზირი 21, პეშანის ქუჩა, თეირანი, სპარსეთი.

ვირფასო ბატონო:

თქვენს 21 აპრილის წერილთან დაკავშირებით მივწერეთ ბატონ ჯონ მარტინს რაინეკემ ახსნა-განმარტებისთვის და ეს არის ის, რაც მან გვირჩია;

`ჩემი სტატიის თებერვლის ნაწილი გადავამოწმე და აღმოვაჩინე, რომ არსად სიტყვა-სიტყვით არ გადამიწერია ბატონი ტერ ჰოვანესიანის დევიზი. უმი საკვების შესახებ ჩემი ყველა განცხადება არის ჩემი საკუთარი აზრები და სიტყვები, რომლებიც შეგროვებულია 25 წლიანი გამოცდილებისა და სწავლის შედეგად. თუ მე მისი მსგავსი განცხადებები გამიკეთებია, მაშინ ეს არის სრულიად შემთხვევითი და არა განზრახ.

`ვფიქრობ, ქვეყანაში უმი საკვების წიგნების ერთ-ერთი ყველაზე სრულყოფილი კოლექცია მაქვს და მათ შორის ვპოულობ მისი პატარა ბუკლეტის ასლს.

მისგან რომ დამეკოპირებინა, კრედიტს მივცემდი. მახსოვს, მისი ბუკლეტი მეგობარმა მაჩუქა დაახლოებით ერთი წლის წინ; და რომ მე გავუგზავნე ბატონ ტერ-ჰოვანესიანს 10 დოლარი, რათა გამომეგზავნა კიდევ რამდენიმე ბუკლეტი ჩემი მეგობრებისთვის. ეს იყო დაახლოებით ერთი თვის წინ. დღემდე არ მსმენია ბატონი ტერ ჰოვანესიანისგან და არც ფული. თუ მას არ სურს გამომიგზავნოს თავისი ბუკლეტები, მაშინ მან უნდა დამიბრუნოს ფული, რადგან ვგულისხმობ მხოლოდ თავაზიანობას და სიკეთეს იმ უმი საკვების სარგებლობის გავრცელებაში, რომელმაც სიცოცხლე გადამარჩინა 25 წლის წინ“.

(ხელმოწერილი) ჯონ მარტინ რეინეკე „შექმნილ ვითარებაში და ში ბ-ნი რაინეკეს განცხადებების გათვალისწინებით, რომ მან არ მიითვისა თქვენი წიგნის, „ნედლეულის ჭამა“ გარეკანზე გამოსახული დევიზი, ჩვენ არა შესწორება ჟურნალ LET'S LIVE-ში.

(ხელმოწერილი) KAY THOMAS, რედაქტორი-გამომცემელი.

ამ საკმაოდ სუსტი არგუმენტების პასუხად მე გავგზავნე შემდეგი წერილი:

1965 წლის 27 მაისი:

ბ-ნი ქეი თომასი, რედაქტორ-გამომცემელი. ვირფასო ბატონო:

ბოდიშს გიხდით გაცნობებთ, რომ არ მიმაჩნია თქვენი 12 მაისის პასუხი ჩემს 21 აპრილის წერილზე დამაკმაყოფილებლად.

მე თქვენს ჟურნალს ვაყენებ პასუხისმგებლობას ბ-ნი რეინეკეს მიერ ჩემი აზრებისა და დევიზიების მითვისებაზე და ვიტოვებ უფლებას მოვითხოვო დაკმაყოფილება.

თქვენ ცდილობთ გაამართლოთ ბ-ნი რეინეკეს მიერ გამოყენებული საჯარო მოტყუება, რომელიც აგრძელებს ჩემი აზრების გაყიდვას თითო 5 დოლარად. ჩემი კამპანია უმთავრესად სწორედ ასეთ გამოძალვაზეა მიმართული.

რაც შეეხება 10.00 დოლარს, რომელიც ბ-ნი რეინეკეს მტკიცებით, მან გაგზავნა მე წიგნების შეკვეთით, ვწუხვარ, რომ მისგან არც ფული მიმიღია და არც წერილი.

ატერჰოვი

ეს მიმოწერა დასრულდა მაშინ, როცა ქალბატონმა ბულბეკმა კეთილგანწყობა გამომიგზავნა ჟურნალის "Let's Live" აპრილის ნომერი, რომელშიც, როგორც ზემოთ იყო ნაჩვენები, არის ლიტერატურული უსინდისობის კიდევ უფრო თვალსაჩინო მაგალითები. მკითხველს ვტოვებ, გადაწყვიტოს, არის თუ არა „მსგავსება“ ჩემს ნაწერსა და მისტერ რეინეკეს სტატიებს შორის შემთხვევითი თუ მიზანმიმართული.

რედაქტორი პასუხისმგებლობას მხრებიდან ვერ ჩამოიშორებს, რადგან ის სრულყოფილად იცნობდა ჩემს წიგნს, რომელიც უკვე რამდენიმე თვის წინ იყო მიმოხილული მის ჟურნალში, ხოლო ბ.
რეინეკი მხოლოდ უსაფუძვლო გამართლებითა და ცილისწამებით აუარესებს საკითხს. რაც შეეხება საკმაოდ არარელევანტურ კითხვას ათი დოლარის შესახებ, რომელიც მან ამტკიცებს, რომ გამომიგზავნა, საჯაროდ ვითხოვ ბანკის დასახელებას ან იმ საშუალებებს, რომლითაც თითქოს გადმომირიცხა თანხა, რაზეც არანაირი ინფორმაცია არ მაქვს.

კონკრეტული დიეტის ყველა რეკომენდაცია მთლიანად უნდა წაიშალოს დედამიწის პირიდან მოშორებით. კაცობრიობამ ნათლად უნდა გააცნობიეროს, რომ მოხარშული საკვები არ იძლევა არანაირ საზრდოს და რომ ადამიანი არ არის ხორცისმჭამელი. ამის მიღმა, ნება მიეცით თითოეულმა ადამიანმა ჭამოს ის, რაც მას მოსწონს და ნებისმიერი ფორმით, რაც მას სურს. ეს მთლიანად ინდივიდუალური გემოვნების საკითხია.

ჩვენმა "დიეტოლოგებმა" ისე აურიეს ხალხის ტვინი რეცეპტების და მენიუს გრძელი სიებით, რომ ბევრს ჰგონია, რომ მეც მივეკუთვნები "ექსპერტების" საძმოს და ამიტომ ხშირად მწერენ მოხმარების პროგრამის მოთხოვნით. ნატურალური საკვები. აქ მსურს ვისარგებლო შემთხვევით და ყველას გავცე კოლექტიური პასუხი.

ამიერიდან აღარ უნდა არსებობდეს რაიმე სპეციალური დიეტური პროგრამა, რეკომენდაციები ან გრაფიკები ვინმესთვის. ადამიანმა უნდა ჭამოს ყველაფერი, რაც მას სურს, როცა შეუძლია და რამდენიც მოითხოვს მის მადას, ისევე როგორც ყველა სხვა ცოცხალი არსება, ჭიანჭველიდან სპილომდე, სხვა ცხოველები, როგორც წესი, უნდა დაკმაყოფილდნენ ისეთი მასალებით, რომლებიც მზადაა.
მათთვის ხელმისაწვდომი; შეადარეთ სამყურა, თივა,

მთის ბუჩქები, ხის ფოთლები და უდაბნოს ეკლები მარცვლეულით, თხილით, ბოსტნეულით და ხილით.

ნედლეულს შეუძლია ჭამოს დღეში ერთხელ ან დღეში ათჯერ; მას შეუძლია შესანახი ერთ ნაყოფზე თუ ას სახეობაზე. ჯანმრთელობის თვალსაზრისით არავითარი მნიშვნელობა არ აქვს, რადგან ცალ-ცალკე მიღებული უმი ბოსტნეულის საკვები თავისთავად უზრუნველყოფს სრულ კვებას. ნედლეულის მჭამელმა უნდა იხელმძღვანელოს არა „მეცნიერული" ან „დიეტური" რეკომენდაციების სიებით, არამედ მისი მადისა და გესის მოთხოვნებით, რომლებიც მუდამ იქნება მისი უტყუარი მეგზური ბუნებრივი საკვების შერჩევისას. ყველაზე საიმედო, ყველაზე უსაფრთხო და იოლი გზაა ჩვენი საკვების მოხმარება იმ მდგომარეობაში, რომელშიც ის მოამზადა და წარმოგვიდგინა ბუნებამ, უბრალოდ კბილებში დაჭერით. მაგრამ თუ ვინმეს აქვს დრო და დასვენება სალათების და სხვა შერეული კერძების მოსამზადებლად, მან უნდა მიირთვას ისინი

მომზადებისთანავე, წინააღმდეგ შემთხვევაში, დროთა განმავლობაში ადამიანი მიისწრაფვის საკვები პროდუქტების ახალი გადაგვარებისკენ.

ადამიანებმა აღარ უნდა წაიკითხონ წიგნები, რომლებიც ეხება ცალკეული დაავადებების ეტიოლოგიას, დიაგნოზს, თერაპიულ საშუალებებს, წამლებს, ვიტამინებს, მინერალებს, ცილებს, ჰიდროთერაპიას, ელექტროთერაპიას და სხვა მსგავს საკითხებს, რადგან ყველა დაავადება ერთი საერთო მიზეზით მოდის და აქვს განკურნების ერთი საერთო მეთოდი. .

ბევრი ვეგეტარიანელი და თუნდაც არავეგეტარიანელი, რომლებიც ცდილობენ მოიხმარონ ა ჩვეულებრივზე ცოტა მეტ ხილს აქვთ იმის ვარაუდი, რომ თავი ნედლემჭამელებად მიიჩნიონ. თუმცა, ვერავინ თვლის თავს ნედლეულად, თუ თვეში თუნდაც ერთ მოხარშულ კერძს მიირთმევს, რადგან ამ გზით იგი ვერასოდეს გათავისუფლდება მთლიანად დაავადებისგან. ეს იმიტომ ხდება, რომ ნედლეულის მიღების საწყის ეტაპებზე გარკვეული რაოდენობის დაავადებული უჯრედები შეიძლება ჩავარდეს მიძინებულ მდგომარეობაში და გაახანგრძლივოს მათი არსებობა ამ მდგომარეობაში საკმაოდ დიდი ხნით. თვეში მხოლოდ ერთი მოხარშული კვება შეიძლება საკმარისი იყოს მათი რეანიმაციისთვის და ხელახლა გამრავლების საშუალება მიეცეს. როგორც კი ნედლეულის მჭამელი მიიღებს მოხარშულ საკვებს, ის აუცილებლად უზრუნველყოფს ამ დაავადებულ უჯრედებს ახალი საზრდოით და აძლევს მათ სიცოცხლეს. შესაბამისად, როცა ვინმეს არ ძალუძს მთლიანად განთავისუფლდეს დაავადების უბედურებისგან, უნდა

ეძებეთ მიზეზი იმ შემთხვევით დარღვევებში და არცერთ სხვა კვარტალში. ამ ნაგულისხმევს საერთოდ არ შეიძლება ჰქონდეს გამართლება.

ერთ-ერთი ყველაზე უსაფუძვლო არგუმენტი სრული უმი ჭამის წინააღმდეგ, რაც ზოგჯერ ჩემამდე მოდის ჩრდილოეთის ზოგიერთი ქვეყნიდან და განსაკუთრებით ინგლისიდან, არის კლიმატური პირობების უთანასწორობა. სანამ ადამიანს შეუძლია იპოვნოს ერთი მუჭა ნედლი მარცვლეული, არცერთ ქვეყანაში არ იქნება საუბარი ბუნებრივი საკვები ნივთიერებების ნაკლებობაზე. გარდა ამისა, იმის გათვალისწინებით, რომ მოხარშული საკვები არ აძლევს ადამიანის ორგანიზმს უმცირეს საზრდოს, მსოფლიოს ყველა რეგიონში საკმარისი საკვები უნდა იყოს, თუ ადამიანი შეძლებს საკუთარი თავის გამოკვებას და სიცოცხლის შენარჩუნებას. რაციონიდან მოხარშული კერძების გამორიცხვით, ჩვენ არაფერს ვაკლებთ ჩვენი კვების ფასეულობას; პირიქით, ჩვენ ვითავისუფლებთ შხამიანი და მავნე მასალებისგან. ამ ჭეშმარიტების სრული მნიშვნელობა შეიძლება შეაფასოს მხოლოდ იმ ადამიანმა, რომელიც რამდენიმე წლის განმავლობაში სარგებლობდა უმი ჭამით. ყველა ის „მეცნიერული“ პოსტულატი, რომლითაც ბიოლოგები ცდილობენ წარმოაჩინონ მოხარშული საკვები, როგორც საზრდო, არის უსაფუძვლო ვარაუდები და ფუჭი ილუზიები.

როგორც საქმე დგას, სწორედ ამ მომენტში არის გარკვეული ქვეყნები სადაც ადამიანები იტანჯებიან საკვები პროდუქტების „დეფიციტით“ და იმყოფებიან შიმშილის მუდმივი საფრთხის ქვეშ, როდესაც ოფიციალური დეკლარაცია არის ყველაფერი, რაც საჭიროა მსოფლიოში სიუხვის შემოტანის დიდი ხნის ნანატრი სასწაულის აღსასრულებლად. სამწუხაროდ, არსად ჩანს ეს უბრალო და მკაფიო განცხადება, რომლის მიხედვითაც მომზადება ბუნებრივ საკვებს აფუჭებს და აქცევს მათ მავნე ნივთიერებებად, მიუხედავად იმისა, რომ უკვე 1963 წელს მე მივიტანე ეს უდავო ჭეშმარიტება ყველა წამყვანი ავტორიტეტისა და სამეცნიერო წრეებისთვის. სამყარო. ეს არის თვალსაჩინო მაჩვენებელი იმისა, თუ რამდენად ღრმად არის ჩაფლული კაცობრიობა დღეს უმეცრებაში, ცრურწმენებში, ცრურწმენებსა და საზიზღარ დამოკიდებულებებში. ისეთი სიტყვები, როგორიცაა ცივილიზაცია და პროგრესი, უაზროდ ჟღერს, როდესაც ისინი მიმართავენ ადამიანებს, რომლებიც, მიუხედავად ყველა ნათქვამისა და დაწერილისა, მაინც უარს ამბობენ იმის აღიარებაზე, რომ სამზარეულო არაბუნებრივი და დამღუპველი ოპერაცი

ისინი ამბობენ, რომ ბიოლოგებმა საოცარი წინსვლა მიაღწიეს თავიანთ ცოდნაში. მეჩვენება, რომ რაც უფრო წინ მიიწევენ, მით უფრო მეტად უნდა გააცნობიერონ, რომ არაფერი იციან. და როდესაც ისინი მიაღწევენ იმ საფეხურს, სადაც თავისუფლად აღიარებენ, რომ ბუნების ჭეშმარიტი სიბრძნის საწინააღმდეგოდ, მათი ცოდნა სხვა არაფერია, თუ არა წვრილმანი, შეიძლება მართლაც აღიარონ, რომ მათ ნამდვილად ისწავლეს რაღაც.

„თანამედროვე ცოდნითა და სწავლებით გაჟღენთილ" ბიოლოგებს შორის არ გვხვდება პატივცემული პატრიარქები, რომლებმაც იცოცხლეს 140 ან 150 წლამდე. ასეთ ადამიანებს ვხვდებით სწავლის დიდი ცენტრებიდან საკმაოდ მოშორებით, ბუნების წიაღში, სადაც ისინი ნაწილობრივ დაზღვეულები არიან ნარკოტიკებითა და ზედმეტად გადაგვარებული საკვები პროდუქტებით გამოწვეული ზიანისგან. რამდენად გრძელი და ჯანსაღი იქნებოდა მათი სიცოცხლე, თუკი მათ გადაურჩებოდნენ თუნდაც იმ ნაწილობრივ გადაგვარებას, რომელსაც ახლა ექვემდებარება მათი საკვები. ის, რაც მაძლევს უფლებას და გამბედაობას დავუპირისპირდე სამედიცინო მეცნიერების თითქმის ყველა ამჟამინდელ კონცეფციას, არის ის ფაქტი, რომ 100 პროცენტიანი ნედლეულის ჭამა მყისიერად წყვეტს ყველა დაავადებას რადიკალურად და ერთდროულად. გამოცადეთ და დარწმუნდებით.

არ ვაჭარბებ, როცა მკვლელებად და კრიმინალად მივიჩნევ ყველა იმ ადამიანს, ვინც რაღაც მოჩვენებითი საბაბით ან სხვაგვარად უკრძალავს ავადმყოფებს და ინვალიდებს მათ ბუნებრივ საკვებს - ახალ ბოსტნეულს და ხილს, რაც მათი დაკარგული ჯანმრთელობის აღდგენის ერთადერთი ეფექტური საშუალებაა. . მათი სავალალო უცოდინრობის გამო, ეს „სწავლული მეცნიერები" უფრო დიდ ხოცვა-ჟლეტას ახდენენ, ვიდრე ოდესმე ატილას ან ჰიტლერს. მათი სულელური რეკომენდაციებით ისინი კლავენ მილიონობით ადამიანს, ყოველდღე, ყოველგვარი შვებისა და შესვენების გარეშე. მსგავს უგონო დამნაშავეებს შორის არიან მედიკამენტების, სასმელების, თამბაქოს, დახვეწილი იატაკის, პურის, ხორცის, საკონდიტრო ნაწარმის, შაქრის, ჩაის, ყავის და მსგავსი მავნე პროდუქტების ყველა მწარმოებელი და დისტრიბუტორი. ასეთი არაბუნებრივი, გადაგვარებული ნივთიერებების მწარმოებელი ყველა ქარხანა უფრო მეტ ზიანს აყენებს კაცობრიობას, ვიდრე ატომური ბომბი.

მივმართავ ყველა ჰუმანიტარს, გააკეთონ რაც შეუძლიათ, რათა დამეხმარონ ამ ჭეშმარიტების გავრცელებაში როგორც სალაპარაკო სიტყვით, ასევე ჩემი პუბლიკაციების საშუალებით.

ის ნედლემჭამელები, რომლებიც განიკურნენ თავიანთი დაავადებებისაგან, ეკისრებათ განსაკუთრებული ვალდებულება, გამოჯანმრთელების დეტალები მიაწოდონ პრესას და ყველა პასუხისმგებელ ორგანოს.

დაბოლოს, ჟურნალისტების სავალდებულო მოვალეობაა გამოაქვეყნონ ამ განცხადებების რეზიუმე თავიანთი გაზეთის სვეტებში და მოითხოვონ იცოდნენ, რატომ აგრძელებენ ხელისუფლება მათ ლეთარგიულ უმოქმედობას.

ნაწილი მესამე

უმი-ჭამის მიღწევები

ბევრი მკითხველი მწერს წერილებს, რომ მკითხოს ნედლი ჭამით მიღწეული წარმატებები. მათი ცნობისმოყვარეობის დასაკმაყოფილებლად მოხარული ვარ, რომ მათ მივაწოდო შესაბამისი ინფორმაცია.

ჩემი სომხეთის პირველი ტომის გამოცემიდან ერთი წლის შემდეგ 1960 წელს მუშაობისას გამოვაქვეყნე უფრო მოკლე წიგნი სპარსულ ენაზე, საიდანაც 4000 უფასო ეგზემპლარი გავანაწილე სხვადასხვა დაწესებულებებს, ხელისუფლებას და პრესას. თეირანის გაზეთებმა და პერიოდულმა გამოცემებმა წიგნი დადებითად მიიღეს და ბევრმა მათგანმა დაწერა ვრცელი მიმოხილვები ამასთან დაკავშირებით.

წიგნმა დიდი ყურადღება მიიპყრო სასამართლო წრეებში. The მისი უდიდებულესობის პრინცესა შამს ფეჰლავის ქმარმა, ბატონმა მეჰრდად პაჰლბოდმა, ახლა კულტურის მინისტრმა, მიმიწვია თავის რეზიდენციაში და მაცნობა, რომ ჩემს წიგნს პატივი მიაგო შაჰმა (მეფე მოჰამედრეზა ფეჰლავი), რომელმაც დაავალა მას შემდგომი გაკეთება. შეკითხვები თემაზე. მოხარული ვარ აღვნიშნო, რომ მე მქონდა ექვსი ან შვიდი შემდგომი კონსულტაცია ბ-ნ პაჰლბოდთან. წითელი ლომისა და მზის საზოგადოების გენერალური მდივანი, დოქტორი აბას ნაფისი და ხაჯენურის სამშობიარო სახლის დირექტორი, დოქტორი აბულ ღასემ ნაფისი,

და კიდევ რამდენიმე წამყვანმა სპეციალისტმა შეაქო ჩემი შეხედულებები და დამპირდა თანამშრომლობა.

გაიცა ინსტრუქციები ერთ-ერთ ბავშვთა სახლში რამდენიმე ბავშვის უმი კვებით აღზრდის შესახებ. გარდა ამისა, ნედლეულის კვების პრინციპები უნდა ყოფილიყო მიღებული ერთ-ერთ ბავშვთა საავადმყოფოში პაციენტების მკურნალობისას და ერთ-ერთი დღის ბაგა-ბაღის კვების სისტემის რეფორმირებისას. სამწუხაროდ, რეალურ პრაქტიკაში მე შევხვდი სხვადასხვა დაბრკოლებებს.
მალე პირისპირ აღმოვჩნდი ცრურწმენის მქონე ექიმებისა და ჩინოვნიკების დიდ არმიასთან, რომლებიც ახალი იდეებით უნდა გამსჭვალვა. ეს სულაც არ იყო ადვილი ამოცანა. მთელი საქმე ისე გაჭიანურდა, რომ დავიღალე და ღრმა სინანულით მივატო ეს მცდელობა.

ეს წარუმატებლობა მით უფრო სამარცხვინო იყო, რადგან ახლოდან ვაკვირდებოდი, როგორ რჩებოდნენ არაბუნებრივ კვებაზე მყოფი ჩვილები ბაღებში სუსტად და ავადმყოფურად, ხოლო საავადმყოფოებში ხელოვნურ ვიტამინებს, მომწამვლელ წამლებსა და ცხოველურ ცილებს ეყრდნობოდნენ. გადაარჩინე სიკვდილის კლანჭებიდან ის სუსტი, გამხდარი ბავშვები, რომლებსაც დედის რძე და ბუნებრივი საკვები მოკლებული ჰქონდათ ხმელი რძე და თეთრი პური საყრდენი. ზედმეტია იმის დამატება, რომ არ მიფიქრია ბუნებრივი, უნაკლო კვების აუცილებლობაზე.

მაგრამ ამ კონტაქტებმა, ისევე როგორც ჩემმა მონაწილეობამ რამდენიმე სამედიცინო კონფერენციაზე, ბევრი მნიშვნელოვანი გაკვეთილი მასწავლა.
უპირველეს ყოვლისა, მივხვდი, რომ მიუხედავად იმისა, რომ ჩემს მიერ წამოყენებული შეხედულებები ბუნების ყველაზე ელემენტარული და მარტივი კანონებია, მათ ითვისებენ და ითვისებენ მხოლოდ ადამიანები, რომელთა უმაღლესი განათლების მიღწევები შეესაბამება განსჯის თავისუფლებას და გონების დამოუკიდებლობას. უღიმღამო ინტელექტის მქონე ადამიანს არ შეუძლია წარმოიდგინოს შესაძლებლობა, რომ უბრალო ადამიანმა შეძლოს რევოლუცია მოახდინოს დღევანდელ სამედიცინო მეცნიერებაში და აერიოს მეცნიერულ სამყაროში არსებული დიეტური კონცეფციები.

ამიტომაც გადავწყვიტე გამომექვეყნებინა მოკლე ტომი ინგლისურად და წარუდგინოს მას უმაღლესი სამეცნიერო და პოლიტიკური წრეების ყურადღების ცენტრში. ძალიან დიდი სიძნელეების გადალახვით, წიგნის დასაწერად დღეში 16 საათს ვმუშაობდი, რის შემდეგაც ინგლისურად ვთარგმნიდი და გამოვექვეყნე

1963. შემდეგ მე ამოვიღე 3000 მისამართი სხვადასხვა საცნობარო წიგნებიდან და გავუგზავნე წიგნის დაახლოებით 4000 უფასო ეგზემპლარი მსოფლიოს ყველა მმართველს და უნივერსიტეტებს, სამეცნიერო ცენტრებს, საერთაშორისო ორგანიზაციებს და წამყვან გაზეთებსა და პერიოდულ ჟურნალებს. ფაქტობრივად, წიგნების უმეტესობას ხელი მოვაწერე და თითოეულს თანდართული წერილი დავუურე. მე მივიჩნიე ეს ყველაზე სწრაფი და ყველაზე შესაფერისი გზა ჩემი იდეების გასავრცელებლად მთელს მსოფლიოში.

შედეგებმა გადააჭარბა ჩემს ყველაზე საღი მოლოდინს. მომდევნო რამდენიმე თვის განმავლობაში ჩემ მიერ მიღებულმა ათასობით წერილმა და გაზეთმა ეჭვი არ მეპარებოდა, რომ ჩემს წიგნს ინტერესით კითხულობდა მსოფლიოს ყველა წამყვანი ფიგურა და ავტორიტეტი, რომელთაგან ბევრმა უყოყმანოდ დაადასტურა ჩემი იდეების სიმართლე.

ბოლო წლების განმავლობაში არამარტო დავტოვე ჩემი სოციალური აქტივობა, არამედ მთლიანად მივატოვე ჩემი პირადი საქმე, რათა დღე და ღამე ჩემს წიგნებს მივუძღვნა თავი. თუმცა, უცნაურია, რომ არსებობენ ადამიანები, რომლებსაც ჰგონიათ, რომ თავი დავანებე, მხოლოდ იმიტომ, რომ სიმდიდრის დაგროვებისა და დროის ჭამის, სასმელისა და მხიარულების ნაცვლად, მთელ ჩემს დანაზოგს ვხარჯავ გარკვეული წიგნების გამოცემაზე. , რომელსაც ყველას უფასოდ ვურიგებ.

მაგრამ ჩემი აზრით, არ არსებობს ცხოვრებაში იმაზე მეტი სიამოვნება, ვიდრე ჩვენი მოყვასისადმი უანგარო მსახურებით მიღებული კმაყოფილება. ხალხი აშენებს სასახლის შენობებს და აღფრთოვანებულია მათი ხილვით. ახლა, მილოცვის, მადლობისა და მადლობის მრავალრიცხოვან წერილს, რომელსაც ყოველდღე ვიღებ მსოფლიოს ყველა კუთხიდან, ჩემთვის შენობის სრული ღირებულებაა. და როდესაც წერილი არის იმ ადამიანისგან, ვინც ჩემი რჩევით განიკურნა მძიმე ავადმყოფობისგან და რომელიც მე მიმაჩნია თავის მხსნელად, ჩემს ბედნიერებას არანაირი შეზღუდვა ან საზღვარი არ აქვს, რაც უფრო მეტად აძლიერებს განცდას, რომ ეს ყველაფერი იყო. შესრულებულია ყოველგვარი ანაზღაურების გარეშე.

სული მტანჯავს დღედაღამ, როცა ვხედავ ყველგან იღუპება ეგრეთ წოდებული მოულოდნელი სიკვდილის შედეგად. მე აშკარად ვხვდები, რომ ეს ხალხი არ კვდება; ისინი სულელურად იკლავენ თავს არაბუნებრივი და ხელოვნური თეფშის გულისთვის

საკვები. გული მწყდება, როცა ვხედავ შეშინებულ დედას, რომელიც უდანაშაულო შვილს ართმევს ყველაზე კეთილშობილ ხილს და მის ნაცვლად სასიკვდილო პურს, რძეს და ხორცს უსვამს ხელში.

ჩემს პირველ ინგლისურ წიგნში მოკლედ შევეხე თითქმის ყველაფერს შესაბამისი პრობლემები. ამ ტომში მე გავაფართოვე ზოგიერთი ჩემი წინა განცხადება და ვისაუბრე რამდენიმე მნიშვნელოვან საკითხზე უფრო ფართოდ, რამაც ეს თემა უფრო გასაგები გახადა ფართო საზოგადოებისთვის. თუმცა, სანამ წიგნის დასკვნამდე მივიდოდე, მსურს მკითხველს გავეცნო ჩემს პირველ ინგლისურ წიგნს, ისევე როგორც ჩემს სხვა პუბლიკაციებს.

ჩემი წერილის ასლი, რომელიც მიმართულია მსოფლიოს მმართველებს და სხვა წამყვან ხელისუფლებას

გთხოვთ, პატივი მომცეთ, მიიღეთ ჩემი წიგნის უფასო ეგზემპლარი სახელწოდებით "ნედლი ჭამა". გულწრფელად ვიმედოვნებ, რომ შეძლებთ თქვენი ძვირფასი საათებიდან რამდენიმე წიგნის გაცნობას დაუთმოთ.

მოხარშული საკვები ადამიანის ნორმალურ კვებად მიჩნევით, მთელი კაცობრიობა ბრმად ადგა განადგურების საბედისწერო გზას.

წიგნში ასახული იდეებისა და წინადადებების მიღება იქნება უდიდესი სარგებელი თქვენი ერის კეთილდღეობისთვის.

მიღებული პასუხებიდან რამდენიმე ასლი და ამონაწერი:

წერილი მისი აღმატებულება ბატონი ამირ აბას ჰოვეიდას, სპარსეთის პრემიერ მინისტრისგან:

თეირანი, 1965 წლის 18 ოქტომბერი

ბატონო ა.თ. ჰოვანესიანი,

„მე მივიღე თქვენი წერილი და წიგნი, რომელიც თქვენ გამოგიგზავნეთ. ვნანობ იმ ფაქტს, რომ ბოლო დრომდე სამუშაოს გადაჭარბებული ზეწოლის გამო, მე ვერ ვიპოვე დრო თქვენი წიგნის წასაკითხად, დიდ მადლობას გიხდით მისი წარდგენისთვის."

(ხელმოწერილი) AMIR ABBAS HOVEYDA, პრემიერ მინისტრი.

***

ამერიკის საელჩო, 1964 წლის 29 ივნისი.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ:

თეთრ სახლში მიღებულია თქვენი 1964 წლის 28 მარტის წერილი, რომელიც მიმართულია პრეზიდენტ ჯონსონს, ისევე როგორც თქვენი წიგნის, „RAW-EATING" თანდართული ასლი.

საელჩოს დაევალა გადმოგცეთ პრეზიდენტის განცხადება მადლიერება თქვენი მოაზროვნეობისთვის, რაც მას საშუალებას აძლევთ ნახოს თქვენი წიგნი.

უოლტერ გ. რამსეი,

ელჩის თანაშემწე, თეირანი.

***

უინძორის ციხე, 1964 წლის 27 აპრილი

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

მე მიბრძანა დედოფალმა მადლობა გადაგიხადოთ თქვენი წერილისთვის უელსის პრინცი და თქვენ მიერ დაწერილი წიგნის ასლისთვის.

მისმა უდიდებულესობამ ძალიან კარგად ჩათვალა, რომ ეს წიგნი მის შვილს გაუგზავნეთ და მე გამოგიგზავნით დედოფლის გულწრფელ მადლობას.

მერი მორისონი, უინძორის ციხე, ლედი-ინ-ვეიტინგი, ინგლისი.

***

პარიზი, 29 AVR. 1964 წ

ბატონო,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
დამიზნების ადრესატი.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de
l'intention qui a inspire cet anvoi.

(ხელმოწერა) Secretaire Particulier.

***

მოსკოვი, 1964 წლის 21 ივნისი.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

მადლიერებით ვაღიარებ თქვენი წიგნის „RAW FOOD“ მიღებას
ეს არის კვების პრინციპი', რომელსაც მე ინტერესით ვსწავლობ.

ს.კურაშოვი, საზოგადოებრივი ჯანდაცვის მინისტრი, სსრ.

***

პნომ-პენი, ლე 9 იანვიერი, 1965 წ

ბატონო,

Je vous remercie გულწრფელობა de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING'
dont vous etes l'autor et vous felicite pour les recherches და les experiences que vous
poursuivez sur l'alimentation.

აჩვენეთ ჩვენი წახალისება je vous prie d'Agreer, ბატონო,
l'assurance de ma haute განხილვა.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

შეფ de l' Etat du Cambodge.

***

პნომ-პენი, 11" აგვისტო, 1964 წ.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

დიდი სიამოვნებით მივიღე შენი შესანიშნავი წიგნი სათაურით "ნედლეულის ჭამა". წიგნის სახელწოდება მაძლევს ღრმა ცნობისმოყვარეობას მისი შინაარსის შესახებ.

წიგნის გავლის შემდეგ დავრწმუნდი ყველა ჭეშმარიტებაში, რაც წიგნში დაწერე...

წიგნი ჩემთვის ძალიან ძვირფასია. შენგან დაუვიწყარ სუვენირად ვინახავ.

ახლა, შეიძლება გთხოვოთ ნებართვა, რომ ეს წიგნი ვთარგმნო კამბოჯურ ენაზე, რათა მან უდიდესი სარგებელი მოახდინოს ჩემს ერს. ვიმედოვნებ, რომ ახალი მეცნიერების თქვენი ახალი აღმოჩენა ახალ შემობრუნებას მოახდენს მთლიანად კაცობრიობის გადარჩენისკენ.

ჩუონ ნატ იოტანანანო,

ბერების უზენაესი მთავარი კამბოჯაში.

***

პნომ-პენი, le 25 Juillet, 1964 წ.

ბატონო,

En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse და je vous en remercie vivement.

ნოროდომ კანტოლი,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

თეთრი სახლი, 1 ივნისი, 1964 წ.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

გმადლობთ, რომ გამომიგზავნეთ თქვენი ბოლო წიგნის ასლი. ვეძებ

რამდენიმე თავისუფალ საათამდე, როცა მექნება მისი წაკითხვის საშუალება
რაღაც დეტალი.

რიჩარდ როიტერი, პრეზიდენტის სპეციალური თანაშემწე და დირექტორი, Food For Peace,
აშშ

***

ლუქსემბურგი, 1964 წლის 13 მაისი.

ვირფასო ბატონო,

მათი სამეფო უდიდებულესობა დიდ-ჰერცოგინია და მემკვიდრე, ლუქსემბურგის დიდი ჰერცოგი, მსურს, ვაღიარო, რომ მივიღე თქვენი კეთილი წერილი 1964 წლის 23 მარტის, რომლითაც თქვენ მათ გაუგზავნეთ თქვენი წიგნი "ნედლი ჭამა".

მათი სამეფო უდიდებულესობა ძალიან შეაწუხა ამ კეთილმა ყურადღებამ და მთხოვს გამოგიგზავნოთ. მათი საუკეთესო მადლობა. ისინი დიდი ინტერესით წაიკითხავენ თქვენს წიგნს.

მაიორი ჟერმენ ფრანცი, აიდ-დე-ბანკი.

***

ტაივანი, 1964 წლის 18 აგვისტო.

ძვირფასო ბატონო ჰოვანესიან,

ინტერესით წავიკითხე თქვენი 12 მაისის წერილი
თანდართული ტომი "ნედლეულ-ჭამაზე". ეს არის ძალიან დამაფიქრებელი რეკომენდაცია, რომელიც თქვენ გააკეთეთ მთლიანი კაცობრიობისთვის და ვფიქრობ, ის იმსახურებს გულდასმით განხილვას მათ მიერ, ვინც ზრუნავს ჩვენი და მომავალი თაობების ჯანმრთელობაზე. გთხოვთ, მიიღოთ ჩემი გულწრფელი მადლობა ამ ტომის გამოგზავნისთვის თქვენი ყურადღებისთვის.

ჩენ ჩენგი, ჩინეთის რესპუბლიკის პრემიერ მინისტრი.

***

თეირანი, 1964 წლის 18 ოქტომბერი.

ჩერ ბატონი,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du General სამდივნო დე ლა პრეზიდენტის RSF de la Yougoslavie par laquelle est დადასტურებული მიღება du Livre RAW-EATING' dont vous avez eutl' amabilite d'envoyer au პრეზიდენტი ტიტო.

Le გენერალური სამდივნო vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

ვლადიმირ მილოვანოვიჩი, კონსილიერი.

***

სატრანსპორტო სახლი, ლონდონი, 1964 წლის 29 აპრილი.

ძვირფასო ბატონო ჰოვანესიან,

ძალიან კეთილგანწყობილი იყავით, რომ გამომიგზავნეთ თქვენი წიგნის "ნედლეულის ჭამა" ასლი, მე გამოვიყენებ პირველ შესაძლებლობას შევისწავლო თქვენს მიერ მოწოდებული დიეტური პრინციპები.

AL WILLIAMS, გენერალური მდივანი,

ლეიბორისტული პარტია

***

ვაშინგტონი, 1964 წლის 15 მაისი.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

გმადლობთ თქვენი წიგნის, Raw-Eating' ასლისთვის, რომელიც ახლახან მივიღე. მისი შინაარსი აღინიშნა და ვაფასებ თქვენს გააზრებას მისი გაგზავნისას.

ჯონ მ. ბეილი, დემოკრატიული ეროვნული კომიტეტის თავმჯდომარე.

***

ბერნი, 1964 წლის 26 თებერვალი.

ბატონო,

ჩვენ ვადასტურებთ მიღებას და გვინდა მადლობა გადაგიხადოთ თქვენი ბუკლეტის ასლისთვის, სახელწოდებით:

უმი-ჭამა (ზოგადი გამოკითხვა). ყველამ უნდა ამოიცნოს თავისი სხეულის განუყოფელი ნედლეული, რომელიც ჩვენ ინტერესით წავიკითხეთ.
ჩვენი კომპლიმენტებით,

შვეიცარიის ფედერალური ჯანდაცვის სამსახური,

სურსათის კონტროლის უფროსი, RUFFI.

***

პორტ-ო-პრენსი, 1964 წლის 16 ივლისი.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

დიდი მადლობა თქვენი წიგნისთვის, სახელწოდებით "ნედლი ჭამა". ეს წიგნი თავიდან ბოლომდე უნდა იკითხებოდეს, რადგან ის გადაჭრის პრობლემას, რომელიც მთლიანად ჩემი ქვეყნის სასარგებლო იქნება.

იმედი მაქვს, რომ თქვენი რეკომენდაცია წიგნში დააკმაყოფილებს ყველა მოთხოვნას და წელს ყველაზე გაყიდვადი იქნება.

DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, ჟერარ ფილიპე, მდივანი

სახელმწიფო,

ჰაიის რესპუბლიკა.

***

ბერლინი, 1964 წლის 4 ივნისი.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

გერმანიის დემოკრატიული რესპუბლიკის პრეზიდენტი ვალტერ ულბრიხტი გულწრფელ მადლობას უხდის იმ ბუკლეტისთვის, რომელიც თქვენ მას გაუგზავნეთ.

ჩვეულებისამებრ, თქვენი განცხადებები შეიძლება დეტალურად გააკრიტიკონ - ბევრი რამ რა თქმა უნდა, უპირველეს ყოვლისა სპეციალისტების: ექიმის, დიეტოლოგის და ა.შ.

გერმანიის დემოკრატიული რესპუბლიკის მთავრობა და განსაკუთრებით ჯანდაცვის სამინისტრო დიდ ყურადღებას აქცევს ამ საკითხს. ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესაქმნელად, ბოლო დროს აქ შეიქმნა კომიტეტი, რომლის ერთ-ერთი მიზანია კვების სწორი პრინციპების პოპულარიზაცია.

HUTH, სახელმწიფო კანცელარიის მთავარი მრჩეველი.

***

La Habana, 1964 წლის 24 წლის წინ.

ექიმი შეფასებით:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmitelecturame.

დოქტორი JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, კუბა.

***

ლა პაზი (ბოლივია), 1964 წლის 10 ივლისი.

დიდი მადლობა თქვენი წიგნის "ნედლი ჭამის" ასლისთვის. ჯერ არ წამიკითხავს და მხოლოდ გარკვეული თავები გადავხედე. იდეები, რომლებსაც მათში გამოხატავთ, მასტიმულირებელია, თუმცა საკამათოა. მე ჯერ არ ვარ მათზე კომენტარის გაკეთების უფლება, მაგრამ მინდა გაცნობოთ თქვენი წიგნის მიღების შესახებ და ის ინტერესი გამოიწვია ჩემში.

დოქტორი GUILLERMO JAUREGUI G. ჯანდაცვის მინისტრი.

***

Beograd, 1964 წლის 20 აპრილი.

მადლობა გადაგიხადოთ, რომ გამომიგზავნეთ თქვენი წიგნის უფასო ეგზემპლარი სათაურით "ნედლეულის ჭამა", რომელიც, რა თქმა უნდა, გამოიწვევს დიდ ინტერესს მათ შორის, ვინც დაინტერესებულია სათანადო კვების პრობლემებით.

მომა მარკოვიჩი , ჯანმრთელობისა და სოციალური პოლიტიკის ფედერალური მდივანი.

***

ასევე მიღებულია წამახალისებელი და მადლობის წერილები შემდეგი პიროვნებებისგან:

ნიდერლანდების დედოფალი; დანიის მეფე; მეფე შვედეთი; ბელგიის მეფე; ანტონიო სეგნი, იტალიის რესპუბლიკის პრეზიდენტი; ადოლფ შარფი, ავსტრიის პრეზიდენტი; ფრანსიკო ორლჩი, კოსტა რიკის პრეზიდენტი; ს.რადჰაკრიშნანი, ინდოეთის პრეზიდენტი; დე ლისლი, ავსტრალიის გენერალური გუბერნატორი; ურჰო კეკონენი, ფინეთის პრეზიდენტი; ეამონ დე ვალერა, ირლანდიის პრეზიდენტი; P. Van de Calseyde, MD ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის დირექტორი, კოპენჰაგენი, დანია; მის ლა მარში, ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის მინისტრი, კანადა; CH. შაპირა, შინაგან საქმეთა მინისტრი, ისრაელი; ალფონსო პონსე არჩილა, გვატემალის ჯანდაცვის მინისტრი; Abbebe Retta, საზოგადოებრივი ჯანდაცვის მინისტრი, ეთიოპია; იუიჩი საიტო, ჯანდაცვის სამინისტროს მთავარი მეკავშირე ოფიცერი და

კეთილდღეობა, ტოკიო; შრი მოჰანლალ ვიასი, ჯანდაცვისა და შრომის მინისტრი, გუჯარატი, ინდოეთი; MacEntee, ჯანდაცვის მინისტრი, ირლანდია; მარგა AM კლომპე, ნიდერლანდების ჯანდაცვის მინისტრი; ჯორჯო ბორგ ოლივიე, მალტის პრემიერ მინისტრი; გუდრუნ სანცი და ელსი ვაერნდტი, ნობელის ფონდი, შვედეთი; ჯ.გრიმონდი, ლონდონის ლიბერალური პარტიის ლიდერი; პიერ ვერნერი, ლუქსემბურგის პრემიერ მინისტრი; შონ ფ ლემასი, ირლანდიის პრემიერ მინისტრი; რობერტ მენზისი, ავსტრალიის პრემიერ მინისტრი; მეჰდი ნავაზ იუნგი, გუჯარატის გუბერნატორი, ინდოეთი; მაჰარაჯა შრი ჯაია ჩამარაჯა ვადიარ ბაჰადური, ინდოეთის მადრასის გუბერნატორი; ს.კ პატილი, სურსათისა და სოფლის მეურნეობის მინისტრი, ინდოეთი; PC Sen, დასავლეთ ბენგალის მთავარი მინისტრი, ინდოეთი; უილიამ გოპალავა, ცეილონის გენერალური გუბერნატორი; ლესტერ პირსონი, კანადის პრემიერ მინისტრი; სამპურნაანდი, რაჯასტანის გუბერნატორი, ინდოეთი; შრი პარტაპ სინგ კაირონი, ინდოეთის პენჯაბის მთავარი მინისტრი; რობერტ ფრეიზერი, დამოუკიდებელი ტელევიზიის ხელისუფლება, ლონდონი: ბ.
სარნოფი, პრეზიდენტი, ეროვნული სამაუწყებლო კომპანია, ნიუ – იორკი და ა.შ
on...

წერილები გაიგზავნა ბევრ ქვეყანაში, მაგრამ, როგორც შენიშნეთ, ზოგიერთი წერილი გაუგზავნა სუსტი ქვეყნების პოლიტიკოსებს, რომლებსაც აქვთ მეტი შიმშილი, სიღარიბე და სხვა პრობლემები მათი ყალბი, საშიში და თავისუფლების საწინააღმდეგო პოლიტიკის გამო, ასე რომ, თუ ისინი გზას შეცვლიან. და დაეხმარონ თავიანთ ხალხს, მაშინ ისინი გახდებიან მდიდარი და მშვიდობიანი განვითარებული ერი. ნედლი ვეგანიზმი მათთვის მთავარია, თუ ისინი გზას შეცვლიან.

შემდეგი შეტყობინება გამოქვეყნდა ვეგანების საზოგადოების ოფიციალურ ორგანოში, დიდი ბრიტანეთი (1964 წლის სექტემბერი): „მისი 10 წლის ვაჟისა და 14 წლის ქალიშვილის ტრაგიკული დაკარგვა, რაც მან იცოდა, როგორც არაბუნებრივი კვება. აიძულა არშავირ ტერ ჰოვანესიანმა დიეტის ღრმა შესწავლა - შედეგი არის "RAW-EATING", ბუკლეტი (7/2 დღე), რომელიც მოხარულები ვართ, რომ მივიღეთ თეირანიდან.

ის დამაჯერებლად ანადგურებს ჩვენს წინასწარ გააზრებულ იდეას დიეტის შესახებ და ვეგანებიც კი, თავიანთი მოხარშული საკვებით, შეიძლება ოდნავ შეირყა.

არ არსებობს სისულელე სინთეზურ ვიტამინებთან დაკავშირებით და, შესაძლოა, უმი საკვებისადმი ცალსახად მიდგომით მან აჩვენა გზა ვიტამინ B12-ისა და სხვა „აუცილებელი“ ვიტამინების ბოღმას შორის.

მის არგუმენტებს ვერ მოვიყვანთ, მაგრამ მის ქალიშვილში, ექვსი წლის ანაჰიტს, რომელსაც ცხოვრებაში არც ერთი ნაჭერი მოხარშული ან დეგენერირებული საკვები არ მიუღია, ნათელი დასტურია მის მიერ შემუშავებული დიეტის ეფექტურობისა და რომელსაც აქ მოვიყვანთ..."

შემდეგ ისინი სრულად ბეჭდავენ დანართის ბოლოს მოცემულ დანართს წიგნი, ასევე ანაჰიტის სურათი.

***

უილმსლოუ, 1964 წლის 20 აპრილი:

დიდი მადლობა სიკეთისთვის Raw-Eating-ის ასლის გაგზავნისთვის. დარწმუნებული ვარ, იდეა ძირითადად გამართლებულია და ჩვენ ვიცით უმი საკვების დიეტის უზარმაზარი სამკურნალო თვისებები.

თუ გსურთ გამომიგზავნეთ თქვენი საყვარელი ქალიშვილის ანაჰიტის ფოტო (როგორც უკანა ყდაზე), სიამოვნებით გამოვაქვეყნებ მას ბრიტანულ ვეგეტარიანელში ამ წლის ბოლოს, თქვენი წიგნის დანართთან ერთად.

GEOFFREY L. RUDD, მდივანი და რედაქტორი, ვეგეტარიანელთა საზოგადოება

ჯეფრი ლ. რუდი, ბანკის მოედანი, ვილმსლოუ, ჩეშირი, ინგლისი.

***

მალაგა, 1965 წლის 28 მაისი.

ვირფასო მეგობარო,

გთხოვთ, დაუყოვნებლივ გამოგვიგზავნოთ თქვენი შესანიშნავი წიგნის ათეული ეგზემპლარი "ნედლი ჭამა". ჩვენ გამოგიგზავნით ფულად გზავნილს ბილინგისთანავე, ხელახალი გაყიდვის ტარიფებით. ჩვენ გავაკეთებთ სალექციო ტურს ინგლისსა და უელსში ამ შემოდგომაზე და ვიმედოვნებთ, რომ წიგნს იქ კარგი უპირატესობებით გამოვიყენებთ.

H. JAY DINSHAH, პრეზიდენტი, AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. მალაგა, ნიუ ჯერსი, აშშ

***

გარდაცვლილმა დოქტორ ბირჩერ-ბენერის ვაჟმა, დოქტორმა რალფ ბირჩერმა, ჩასვა ექვსგვერდიანი წამყვანი სტატია DER WENDEPUNKT-ში, ორგანოში ბირჩერ-ბენერის კლინიკა ციურიხში (მაისი, 1964), სახელწოდებით "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (ყველა ან არაფერი-დოქტრინა კვება), რომელიც უხეშად შეიძლება შეჯამდეს შემდეგნაირად:

”მსოფლიოს ორ სხვადასხვა კუთხეში, ორი სრულიად დაპირისპირებული წამოაყენეს კვების დოქტრინები. კალიფორნიაში, ექსპერიმენტატორმა, სახელად ვირნიცმა, 48 ქიმიური ნივთიერების ნარევიდან თითქმის უგემოვნო კვების ფხვნილი შეადგინა. ამ ხელოვნური „საკვებით“ ის ატარებს ექსპერიმენტებს 18 მსჯავრდებულზე და შედეგების მოლოდინის გარეშე, ნაადრევად უხსნის პერსპექტივას ჟურნალისტებს.“ მას შემდეგ, რაც ცოტა მეტი ისაუბრა იმ ეგრეთ წოდებული მეცნიერის აბსურდებზე, რეცენზენტი აგრძელებს. მეორე მხრივ, ჩვენს მიმოხილვის მაგიდაზე გვაქვს პატარა წიგნი კვების შესახებ სრულიად საპირისპირო სწავლებით, რომელიც წარმოადგენს „ყველა ან არაფერი“ პოზიციას: ატერჰოვი / უმი ჭამა. პუბლიკაცია დაჯილდოებულია მყარი მსჯელობით, დაწერილია შესანიშნავი ინგლისური და არის ორი დიდი სომხური ტომის შეჯამება.

მასში აღიქმება არიანას ძველი მაღალი კულტურის შვილის არსებობა. არცთუ მცირე თავდაჯერებულობით... ის წარმოადგენს სუფთა ბოსტნეულს, როგორც ყველაზე ბუნებრივ და ერთადერთ სწორ საკვებს ადამიანისათვის, და ჩვენს კომპრომისების მაძიებელ ეპოქაში ის აკეთებს ამას ისეთი სუფთა, სრულიად ზეადამიანური აბსოლუტურობით, რომ დიდი ალბათობით. გადაიხდიდა ამ პატარა წიგნის გერმანულად თარგმნას“.

ჩემი წარმოდგენების არსებითი პუნქტების სათითაოდ განხილვის შემდეგ, მწერალი ახსენებს გარკვეულ სამეცნიერო ფაქტებს, რომლებიც ჩემს სასარგებლოდ მეტყველებს;

"უკვე ორმოცი წლის წინ უოლტერ სომერს აინტერესებდა, რატომ არ წავიდა ბირხერ-ბენერი თავის აღქმაში, რომ უმი საკვები გამოაცხადა ადამიანის ერთადერთ საკვებად. 1964)

ადამიანი რეალურად ცხოვრობდა (თითქმის სუფთა) უმი ბოსტნეულის კვებით მილიონნახევარი წელი და ამით, შეიძლება ვივარაუდოთ, მან მიაღწია თავის უმაღლეს ბუნებრივ განვითარებას. ატერჰოვის სასარგებლოდ არის გასაოცარი გაცნობიერება საკვებ ნივთიერებებსა და ვიტამინებს შორის ბალანსის დღევანდელი ნაკლებობის შესახებ, "სტიმულირებული შიმშილი", "ლატენციის პერიოდი (დამერუნგსზონი) ავადმყოფობის დროს", "რელიეფის" როლი ინფექციურ დაავადებებში. ახალი ბოსტნეულის კვების დროს მეტაბოლიზმის დიდი ეკონომია, მცენარეული ცილების ბიოლოგიური უპირატესობა, განსაკუთრებით ნედლეულ საკვებში, საკვები ნივთიერებების მთლიანობა, რომელიც არასოდეს უნდა დაირღვეს, და ასეთი კვების პერსპექტივა მსოფლიოში საკვები პროდუქტების დეფიციტის პირობებში. ”

მიმომხილველის აზრით, მამაკაცი ტალღავს ამ ორ უკიდურეს პოლუსს შორის. მისი აზრით, სავარაუდოდ, სწორი იქნებოდა „არასოდეს დაისვენო შუაში.” და ის მკითხველს ურჩევს, უფრო ახლოს დადგეს ატერჰოვთან, ვიდრე ვირნიცთან.

***

ეშინგდონი, როჩფორდი, 1964 წლის 28 თებერვალი.

ვირფასო ბატონო,

გმადლობთ, რომ ნახეთ თქვენი წიგნი Raw-Eating'. თუ იცით ჩვენი სია პუბლიკაციებიდან მიხვდებით, რომ ჩვენ გულწრფელად ვეთანხმებით თქვენს ფუნდამენტურ წინაპირობას. ჩვენ სრულ თანაგრძნობაში ვართ თქვენს თვალსაზრისთან და აუცილებლად, ამ კომპანიის საქმიანობის ფონზე, ვეთანხმებით თქვენს დასკვნებს.

ჩვენ მოგვწონს თქვენი მიდგომა ბავშვთა კვების საკითხთან დაკავშირებით. ს ძალიან კარგი ნამდვილად. ეს იმდენად მართალია, რომ პატარა ბავშვს უნდა ჰქონდეს ბუნებრივი გემო უმი ხილის მიმართ, შეგნებულად გადაიტანოს მოხარშული საკვების სასარგებლოდ. და ჩვენ აღფრთოვანებული ვართ თქვენი ყოვლისმომცველი მოპყრობით თქვენი თემის მიმართ, რადგან 53 გვერდის მანძილზე თქვენ ნამდვილად მოიტანეთ ყველა არგუმენტი სასარგებლოდ, იქნება ეს ჯანსაღი ცხოვრების, თუ დაავადების დაძლევისა და/ან პროფილაქტიკისა და მიღების თვალსაზრისით. მხედველობაში

სამედიცინო და ეკონომიკური შედეგები, თუნდაც ეხებოდეს ეთიკურ შედეგს მთელი მსოფლიოსთვის.

...სამწუხაროდ, კაცობრიობის სავარაუდო ქველმოქმედები არ იღებენ აღიარებას და სხვა (მატერიალურ) ჯილდოს, თუ ისინი არ მუშაობენ "დაწესებულებაში". სხვაგვარად, რისი გაკეთება არ შეიძლება იმ ასიათასობით ფუნტის მეათედიც კი, რომელიც შემოწირულია „კვლევისთვის“ მეცნიერების მიერ, რომლებიც ძალიან ხშირად მხოლოდ ბლანკებს ხატავენ გარკვეული დროის შემდეგ, მაშინაც კი, თუ შედეგებმა რეალურად ზიანი არ მოახდინა.

CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, ინგლისი.

***

მექსიკა, DF 1964 წლის 23 აპრილი.

ძვირფასო ბატონო ჰოვანესიან:

ჩვენ ახლახან მივიღეთ თქვენი წიგნი RAW-EATING' და მხოლოდ ა ერთი შეხედვით, მე ვხვდები, რომ ეს საკმაოდ საინტერესოა და რომ თქვენ ნამდვილად აკეთებთ კარგ საქმეს, ცდილობთ დაარწმუნოთ ხალხი, რომ საუკეთესოა ბუნებას მიჰყვეთ იმ აბსურდული ცვლილებების გარეშე, რაც კაცობრიობამ გააკეთა მასთან.

ინგ. CARLCS PRIETO LOSANO. თავარი მენეჯერი. INTER - AMERICAN ASSN. სანიტარიული ინჟინერიის, ალფონსო ჰერერა, 11-103, მექსიკა 4, DF

***

მეგობრების სახლი, 1964 წლის 13 აპრილი.

თქვენი წიგნი ნედლეულის შესახებ“ მოვიდა მეგობრების სამსახურის საბჭოში და დაინტერესებული ვიყავი მისი წაკითხვით. მე გავაგზავნი მას მეგობრების ვეგეტარიანულ საზოგადოებაში, სადაც ვიმედოვნებ, რომ ის სხვებისთვის სასარგებლო იქნება. გმადლობთ იმ კარგი შრომისთვის, რომელსაც აკეთებთ თქვენს წერილებში და ამ მარტივი გზით ცხოვრობთ უმი ბუნებრივი საკვებით. მეჩვენება, რომ ეს არის მსოფლიოს კვებისა და დედამიწაზე მშვიდობის იმედის ნიშანი. მე მჯერა ამის

სულიერი სინათლის მიმართ უფრო მგრძნობიარე უნდა გაგვაჩინოს. ამჟამად მე ვარ „ვეგანი“ (ვეგეტარიანელი, არ ვიღებ კვერცხს, რძეს, თაფლს და ა. ახლა არსებობს სხვადასხვა საზოგადოებები, ჰუმანიტარები, რომლებიც არიან ვეგეტარიანელები და მშვიდობისმოყვარეები და მათ უნდა დაეხმარონ მსოფლიო ერთიანობისკენ.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. ლონდონი, NWI

***

ისრაელი, 1965 წლის 22 იანვარი.

ვირფასო ბატონო,

თქვენი წიგნის Raw-Eating'-ის წაკითხვის შემდეგ, ჩვენ გვსურს წავიკითხოთ თქვენი სხვა წიგნები ინგლისურად... ხალხი რომ იფიქროს და გაიგოს, რომ ისინი შეიძლება იყვნენ უფრო ჯანმრთელები და ბედნიერები იმ ნაგვის გარეშე, რაც მათ სხეულში შეჰყავთ! შენ ჩვენი დროის წინასწარმეტყველი ხარ.

მ. ნეზაჰ, ნატუროპათიის დოქტორი, პრეს. ისრაელის ნატუროპათიური ასნ.
ნეზაჰ ესტატე, მიშმარ ჰაშივა, ისრაელი.

***

ვირფასო ბატონო:

წავიკითხე შენი წიგნი Raw-Eating' და ძალიან მომწონს. ეს ძალიან საინტერესოა ყველა ასპექტში, რადგან საკვები უნდა მიირთვათ ისე, როგორც ბუნებას აწარმოებს.

თქვენი ფუნდამენტური პუნქტები იგივეა, რაც მე დავიცავი ჩემს წიგნებსა და ნაწერებში, დიდი ხნის წინ... მსურს ესპანურად თარგმნა, თუ მიიღებთ იდეას. თუ წინააღმდეგი არ ხართ, გთხოვთ გამომიგზავნოთ ასლი ჩემთვის. მე ვაკეთებ მის მიმოხილვას ესპანური ჟურნალისთვის: Bionomia, რომელიც გამოქვეყნდა მადრიდში, ესპანეთი...

ა. სევერონი, ნატუროპათიის ექიმი, კოლუნგა, ლა რიერა, ესპანეთი.

***

ბოსტონი, 1966 წლის 5 ივლისი.

მოგესალმებით ბატონო ატერჰოვ:

თანდართული იპოვით ათ დოლარს თქვენი შვიდი ბუკლეტისთვის, სახელწოდებით Raw-Eating'. ეს დატოვებს სამი დოლარის ბალანსს, რათა დაფაროთ თქვენი N1 ბიულეტენის გაგზავნის ხარჯები, რამდენიც შეგიძლიათ.

ჩვენ ძალიან გვაინტერესებს თქვენი N1 ბიულეტენი, რადგან ჩვენი მიზანია მისი ასლი გავუგზავნოთ ბევრ ადამიანს, ვინც მოგვწერს მათი ჯანმრთელობის პრობლემების შესახებ. ჩვენ დარწმუნებული ვართ, რომ ეს იქნება კურთხევა მრავალი ადამიანისთვის.

ჩვენ მადლობელი ვიქნებით, თუ მოგვცემთ უფლებას გავაკეთოთ თქვენი N1 ბიულეტენის მიმეოგრაფიული ასლები, რადგან, რა თქმა უნდა, ჩვენ არ განვიხილავთ ამის გაკეთებას თქვენი ნებართვის გარეშე. თუ ნებართვა გაცემულია, ჩვენ არ დავამატებთ ან გამოვაკლებთ ერთ სიტყვას. ჩვენ ვართ არაკომერციული ორგანიზაცია და გულწრფელად გვსურს დავეხმაროთ ტანჯულ კაცობრიობას დაბრუნდეს იმ ჯანმრთელობისკენ, რომელიც ბუნებამ გვინდოდა. ჩვენ დარწმუნებულები ვართ, რომ თქვენც იგივე სურვილით ხართ მოტივირებული.

იმედი მაქვს, ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ, თქვენ ამას თქვენს პირად ყურადღებას მიაქცევთ და ნება მომეცით მოვისმინოთ თქვენგან საჰაერო ფოსტით, როგორც კი თქვენთვის მოსახერხებელი იქნება ამის გაკეთება. ჩვენ ასევე ძალიან დავაფასებთ, თუ თქვენს ავია-ფოსტის წერილში რამდენიმე თქვენი ბიულეტენი N1 დაურთავთ".

დამფუძნებელი, The Rising Sun, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

ორგანიზებული იყო 1908 წელს, როგორც "ფუნდამენტური კვლევის საზოგადოება" ნიკოლა ტესლას, თომას ედისონისა და ფრენსის რიჩარდსის მიერ. ANN WIGMORE, DD აღმასრულებელი პრეზიდენტი, 25 Exeter St. Boston

***

ლოს ანჯელესი, 1966 წლის 23 ივნისი.

ჩემო ძვირფასო ძმაო:

მწერალმა ცოტა ხნის წინ მოიპოვა თქვენი ოსტატურად დაწერილი და განმანათლებლური წიგნი, სახელწოდებით Raw-Eating' და ძალიან მოეწონა მისი გაცნობა. მას სურს შემოგთავაზოთ თავისი გულწრფელი მილოცვა ამ ნასწავლი პრეზენტაციის გამო, და განსაკუთრებით თქვენი გაბედული მხარდაჭერისთვის და მოწონების გამო დაუმუშავებელი, ბუნებრივი საკვების ჭამა.

ეს დიეტური პროცედურა დიდი ხანია გულმოდგინედ იყო გამოწერილი, ფაქტობრივად, როდესაც ეწეოდა ელექტრომაგნიტური თერაპიული ინსტრუმენტების წარმოებას, მან დაწერა რამდენიმე დიეტა ექიმებისა და ექთნებისთვის დაახლოებით 40 წლის წინ ან 1926 წელს, რაც რეკომენდაციას უწევდა „ნედლეულის“ დომინირებას. საკვები ყოველდღიურ დიეტაში...

მწერალმა ასევე ჩაატარა ხანგრძლივი კვლევა ელექტრომაგნიტური ემანაციებისა და გამოსხივების სფეროებში, შემდეგ კი სასოფლო-სამეურნეო ქიმიის სასიცოცხლო საგნებში, რომელიც მოიცავს არა მხოლოდ რაოდენობრივ, არამედ ხარისხობრივ მოთხოვნებს დღევანდელი კაცობრიობის საგანგაშო მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად...

სანამ შემდგომ გავაგრძელებდეთ, შეიძლება ვიკითხოთ, თუ რომელიმე თქვენი წინა ტომები დაიწერა ინგლისურად? შეინიშნება, რომ ერთ-ერთი მათგანი სომხურად გამოიცა. თუ ასეა, მწერალს სურს შეისწავლოს იგივე, რათა დადგინდეს თქვენი საპატიო ჰუმანიტარული საქმის გაგების უფრო სრულყოფილი ხარისხი.

ახსნის სახით შეიძლება ითქვას, რომ მწერალმა მიუძღვნა
დიდი დრო და ძალისხმევა დასრულდა ყოვლისმომცველი ტრაქტატის დასასრულებლად, დაახლოებით დასკვნის სახით, სახელწოდებით „ადამიანის ზეგრძნობადი გადარჩენა“, რომელიც ნამდვილად მოიცავს ღრმა საკითხს...

ამ წერილის შეწყვეტამდე შეიძლება მწერალმა განაცხადოს, რომ თქვენი წიგნი არის ღირებული წვლილი კაცობრიობისთვის და იმსახურებს ფართო წაკითხვასა და შესწავლას? ადამიანი ვერ თვლის, რომ მცენარეული სიცოცხლე არის ერთადერთი დამაკმაყოფილებელი საკვები ქარხანა და რომ ვერც ცხოველი და ვერც ის ვერ იარსებებს მცენარის გარეშე, რათა შექმნას და უზრუნველყოს სასიცოცხლო მნიშვნელობის მინერალები და ესენციები ორგანულ მდგომარეობაში მისი შესანახად. როგორც ჩანს, ის მაინც აფასებს

"ნედლი", როგორც არარაფინირებული, უხეში, უვარგისი და მოუმზადებელი მისი გამოყენების ან სიამოვნებისთვის...

როგორც დიდი დოქტორი ალექსის კარელი წერდა რამდენიმე ათეული წლის წინ: „ადამიანებს არ შეუძლიათ თანამედროვე ცივილიზაციას მისდევენ მის ამჟამინდელ გზაზე, რადგან ისინი დეგენერაციას განიცდიან. ისინი მოხიბლული იყვნენ ინერტული მატერიის მეცნიერებების მშვენიერებით. მათ არ ესმით, რომ მათი სხეული და ცნობიერება ექვემდებარება ბუნებრივ კანონებს, უფრო ბუნდოვან, მაგრამ ისეთივე განუყრელ, როგორც გვერდითი (ასტრალური) სამყაროს კანონებს. არც მათ გაუგიათ, რომ დასჯის გარეშე არ შეუძლიათ ამ კანონების დარღვევა. ამიტომ მათ უნდა ისწავლონ კოსმიური სამყაროს, მათი თანამემამულეების, შინაგანი მეის, აგრეთვე მათი ქსოვილებისა და გონების აუცილებელი ურთიერთობები. თუ ის გადაგვარდება, ცივილიზაციის სილამაზე და ფიზიკური სამყაროს სიდიადეც კი გაქრება". დოქტორი კარელი ხშირად მიუთითებს იმ ფაქტზე, რომ უფრო და უფრო დიდი საავადმყოფოების აშენება არ გადალახავს მიზეზებთან გამკლავების აუცილებლობას და არა მარტო ეფექტებთან გამუდმებით.

ასე რომ, ჩვენ ბევრი გვაქვს გასაკეთებელი კაცობრიობის აღზრდისა და ბუნებრივი საფუძვლების დასაბრუნებლად, საღი აზრისა და ჩვენი მოვალეობებისა და პასუხისმგებლობების შესრულებისთვის.

დოქტორი ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. USA

***

ალეგანი, ნიუ იორკში, 1966 წლის 28 ოქტომბერი.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

ერთ-ერთი თქვენი წიგნი "ნედლი ჭამა" მომივიდა ხელში და მე ვარ დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა მისმა შინაარსმა; იმდენად, რომ მე მივიღე უმი კვების რეჟიმი. მე მაქვს ფერმა აქ, სადაც ორგანულად ვზრდი ჩემს ხილს, თხილს და ბოსტნეულს და დაინტერესებული ვარ დავეხმარო სხვებს Raw Eating-ის მეშვეობით, რათა მიიღონ სრულყოფილი ჯანმრთელობა; ასე რომ, ამის გათვალისწინებით, მე გამოგიგზავნით ბანკის დრაფტს 20.00 აშშ დოლარის ოდენობით, რათა დაფაროთ გადახდა 30 ასლისთვის.

შენი წიგნი. ასევე მადლობელი ვიქნები თქვენი №1 ბიულეტენის რამდენიმე ასლის გადასაცემად ჩემს მეგობრებს...

ყველაფერს გავაკეთებ იმისათვის, რომ ხელი შეუწყოს თქვენს წიგნს ამ ქვეყანაში, რადგან ის დამეხმარა მეპოვა კარგი გზა ნამდვილი ჯანმრთელობისთვის. მე მყავს დიდი მიმდევრები აქ შეერთებულ შტატებში და მიძღვნილი ვარ კარგი ჯანმრთელობის საქმეს სწორი კვებისა და ცხოვრების გზით. მე ვარ ამერიკული ბუნებრივი ჰიგიენის საზოგადოების წევრი. მე ვაპირებ გავაგრძელო უმი ჭამის სახარების გავრცელება თქვენი წიგნის მეშვეობით და მჯერა, რომ ეს კიდევ ბევრ შეკვეთას მოუტანს თქვენს წიგნს დიდი რაოდენობით. მე აქ მშვენიერი მეურნეობა მაქვს და ამ ქვეყნად რომ ჩამოხვალთ, მობრძანდით და დარჩით ჩემს სტუმრად.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. ალეგანი, ნიუ-იორკი. პრეზიდენტი
GOOD GUYS OF THE GLOBE "მშვიდობა: კეთილი ნება მამაკაცების მიმართ"

***

დანის მდელოები, 1966 წლის 1 სექტემბერი:

ძვირფასო მეგობარო, მე ვარ ვეგანი და უმი საკვები, მე ვქადაგებ და ვასწავლი ამას. შენი N1 ბიულეტენი ვიპოვე Mount Sion Reporter-ში და ამოვჭრი და ხელახლა დავბეჭდე, რომ უსასყიდლოდ გამეტანა... ფეხზე ხომ არ დაგვეტე ამ შენს უკითხავად და მაძლევ დაბეჭდვის უფლებას? ამათგან მეტი, რომ უფასოდ გადასცეს ჩემს ავადმყოფ მეგობარს?... მე მაქვს ჯონ ტ. რიხტერის ძვირფასი წიგნი "ბუნება მკურნალი", მაგრამ უნდა ვნახო რას იტყვით. გთხოვთ გამომიგზავნოთ „ნედლეულის ჭამა“ და თუ ეს უდრის Nature The Healer-ს, მე დამჭირდება ბევრი მათგანი, რომ მივცე ჩემს თანამემამულეებს. მეც ტრაქტატის ავტორი ვარ, მაგრამ ექიმი არ ვარ...

1966 წლის 11 დეკემბერი:

უფრო მეტად გამიხარდა წიგნების მიღება შენს კარგ წერილთან ერთად... მეგობარო, მგონი, შენი წიგნი საუკეთესოა; მე ვეძებდი უფრო პატარას, ვიდრე Nature The Healer. არ არსებობს უკეთესი სამუშაო, ვიდრე ხალხის განათლება უმი საკვების ღირებულების შესახებ. მე ვფიქრობ, რომ თქვენი წიგნი ახლა ჩემს მოთხოვნილებებს ემსახურება, ისევე როგორც უფრო დიდი წიგნი, და მას უფრო მეტი კარგი რამ მოაქვს. დიახ, შემიძლია გამოვიყენო თქვენ მიერ გამოგზავნილი წიგნები... კიდევ მჭირდება თქვენი

წიგნები. მე ვაპირებ მისიონერულ მოგზაურობას ფლორიდაში და შემიძლია გამოვიყენო ბევრი თქვენი წიგნი ამ ტურში. მე ვაპირებ ამ ფორმით ნედლეულის გავრცელებას და ასევე მომმართავენ, გადავიღო გარკვეული შემთხვევები, რომ ისინი უმი დიეტაზე მივიღო. ახლა ქალბატონი სიკვდილის ადგილზე წევს, რომელსაც ექიმებმა თითქმის აძლევდნენ სიკვდილს. ის მთხოვს, დავეხმარო მას დიეტაში, იმედია ამას მალე გავაკეთებ...

ქალბატონი IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, V. აშშ

***

ისრაელი, 1966 წლის 22 აგვისტო:

ძალიან ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ. დიდი სიამოვნებით, დღეს დავასრულე თქვენი შესანიშნავი წიგნის უმი-ჭამა“ კითხვა. თუ კაცობრიობა ერთ მშვენიერ დღეს გაიაზრებს ბუნებრივი საკვების მნიშვნელობას, ეს იქნება ახალი ეპოქის დასაწყისი ადამიანის ცხოვრების ისტორიაში; ეს უბრალოდ სამოთხე იქნება.

თქვენი ნებართვით წარმოგიდგენთ თავს. მე მქვია ჯოზეფ რაზონი, ვარ 43 წლის, ჩამოვედი ისრაელში სამი წლის წინ და ვმუშაობ ექიმად Kupat Holim სამედიცინო ორგანიზაციაში. ყოველდღიურ სამუშაოში თავს ბედნიერად არ ვგრძნობ, რადგან ვალდებული ვარ წამლები (შხამები) გამომიწერო. მიუხედავად იმისა, რომ ვცდილობ გამოვწერო მინიმალური რაოდენობა (primum non nocere), მე არ ვარ კმაყოფილი ჩემი შხამ-წამყვანი პრაქტიკით! უნდა ვიმუშაო, რადგან გათხოვილი კაცი ვარ! ჩემი ცოლი თეირანიდანაა... შენი წიგნი რომ წავიკითხე, ვიფიქრე დამეწერა და მეკითხა, ხომ არ გამოგვიგზავნეთ ლიტერატურა სპარსულ ენაზე ჩემი ცოლისთვის. დარწმუნებული ვარ, თუ წაიკითხავს ნატურალურ საკვებზე და მის გავლენას ადამიანის ორგანიზმზე, ვერ გაბედავს ჩვენი შვილის (ბავშვს ველოდებით) მკვდარი ელემენტებით გამოკვებას!

მინდა მოგაწოდოთ რამდენიმე დეტალი რამდენიმე წლის წინ სტამბულში ჩემი საქმიანობის შესახებ. მე ვიყავი "თურქული ვეგეტარიანულ-ჰიგიენისტური საზოგადოების" გენერალური მდივანი და ვიყავი მოძრაობის ერთ-ერთი ყველაზე აქტიური წევრი. იქ სამედიცინო ორგანიზაციებმა და ქიმიურმა მრეწველობამ დაინახეს საფრთხე ჩვენს ვეგეტარიანულ მოძრაობაში მათი შხამების გამო და, როგორც ებრაელი, მე ვიყავი ყველაზე სუსტი წერტილი, რომლის განადგურებაც ადვი

საკმაოდ დიდი ზიანი მიაყენა ჩემს პიროვნებას და ვალდებული ვიყავი სამუდამოდ წავსულიყავი იმ ქვეყნიდან, სადაც დავიბადე, სადაც ვსწავლობდი და რომლის ხალხიც მიყვარდა. მაგრამ ისრაელში მომიწია ჩასვლა. საბედნიეროდ, აქ თავისუფლად შეგვიძლია ვისაუბროთ და დავწეროთ ვეგეტარიანელობაზე და ბუნებრივ ცხოვრებაზე. არსებობს 20-ზე მეტი ნატუროპათოლოგი და ჩვენ ასევე გვაქვს ვეგეტარიანელთა სოფელი, AMIRIM, ქალაქ SATAD-თან ახლოს, გალილის მთებში!

ერთი კვირის წინ მეორედ ვესტუმრე ამ ადგილს, თავს ბედნიერად ვგრძნობდი და მინდოდა იქ დარჩენა და ცხოვრება. მაგრამ პირველ რიგში ჩემი ცოლი უნდა დავარწმუნო. გთხოვთ, გთხოვთ, გამომიგზავნოთ ლიტერატურა სპარსულ ენაზე ამ თემაზე.

სასიამოვნო იყო ANAHIT-ის სურათის ყურება, ისეთი მომხიბვლელი და ჯანსაღი. მისი ჯანმრთელობის შეგრძნება მხოლოდ მისი სურათის დათვალიერებით შეიძლება.

1966 წლის 12 ნოემბერი:

დიდი სიამოვნება იყო თქვენი ძალიან საინტერესო ბუკლეტის მიღება Raw-ჭამა' მისი სპარსული ვერსიით. მადლობელი ვარ თქვენი და იმედი მაქვს, რომ ჩემი მეუღლე უკეთ გაიგებს ამ საკითხს. ასევე იმედი მაქვს, რომ ჩემი შვილი გათავისუფლდება მოხარშული, არაბუნებრივი საკვების მავნე ზემოქმედებისაგან!... სამედიცინო ორგანიზაციაში მუშაობის მიუხედავად, მე ვზრუნავ იმ ადამიანებზე, ვისაც სურს დაიცვას ჰიგიენური ცხოვრების წესი. როცა თურქეთში ვიყავი, ჩემს პაციენტებზე ვზრუნავდი, როგორც ბუნებრივი ჰიგიენისტი. ახლა ისრაელში ჯერ საარსებო მინიმუმი უნდა ვიშოვო, ამიტომ სამედიცინო ორგანიზაციაში უნდა ვიმუშაო.

ადრე თუ გვიან მომიწევს მუშაობა მხოლოდ ნარკოტიკების გარეშე. მაგრამ კურორტის გარეშე ეს საკმარისად დამაკმაყოფილებელი არ იქნება, ამიტომ ზოგიერთ ნატუროპათ ექიმთან ერთად ჩვენ ვეძებთ ადამიანებს, რომლებსაც სურთ დაგვეხმარონ! ვიმედოვნებ, რომ უახლოეს მომავალში უფრო მეტს გეტყვით ამის შესახებ.

დოქტორი JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, ისრაელი

***

ბოლდუინის პარკი, კალიფორნია, 1966 წლის 14 აპრილი.

ვირფასო მეგობარო:

გამიხარდა თქვენი სტატია ნედლეულის ჭამაზე იერუსალიმის, ისრაელის, სიონის მთაზე რეპორტიორში. რედაქტორი ჩემი ძმაა. მიხარია, რომ მის ნაშრომში უთხარი შენი წიგნის შესახებ. მე ძალიან მაინტერესებს უმი საკვების შესახებ მეტი ლიტერატურა, ამიტომ ვაგზავნი ჩემს პირველ შეკვეთას, რადგან ვაპირებ ამ მეტად საჭირო სიმართლის გავრცელებას.

1966 წლის 20 ივნისი.

მივიღე შენი ძვირფასი წიგნები. ისინი მხოლოდ ის არიან, რაც მე მჭირდება... ვაფასებ ძალიან ბევრი წიგნები და იმედი მაქვს, რომ ბევრი ადამიანი იპოვის მათ სხვადასხვა ერებში, რადგან მე გამიმართლა ამის გაკეთება...

1966 წლის 13 ნოემბერი. მოხარული ვარ, რომ ახლა შემიძლია თქვენი კიდევ რამდენიმე წიგნის შეკვეთა, Raw-Eating'. ისინი არიან ის, რაც ხალხს სჭირდება. ამ შეკვეთის გაგზავნა უფრო ადრე მინდოდა, მაგრამ დაველოდე, სანამ თანხას დავზოგავდი. ვფიქრობ, შემდეგ ჯერზე უფრო მალე შევუკვეთავ, რადგან რაღაცეები მაქვს მოვლილი... მარტო ვცხოვრობ, 1967 წლის 5 თებერვალს 89 წლის გავხდები, ასე რომ, წიგნებით ვერ გამოვალ და გავყიდი. ახალგაზრდას შეეძლო. ჩემს სახელს და მისამართს ვწერ წიგნებში და ვასესხებ მათ, ვინც წაიკითხავს. მინდა, რომ წიგნები მოძრაობდნენ ისე, რომ მათ არ გავცე სხვის სახლში დასაწოლად... მე ვცდილობდი მივყვე ბუნებრივი კვების მეთოდს, როგორც ყველაზე კარგად ვიცოდი თითქმის ყველა

ბოლო ორი წელი. მთელი ეს შუადღე ჩემს ბაღში ვმუშაობდი და არ დავიღალე...

ORAF. კარპენტერი, კალიფორნია, აშშ

***

ალბერტა, 9 აპრილი, 1966 წ.

ვირფასო ბატონო,

მე ვარ "Mount Sion Reporter"-ის მკითხველი და მაინტერესებს სტატია "უმი საკვების ღირებულება". მე ვარ 75 წლის ახალგაზრდა და ბუნებრივია, მინდა ვისარგებლო უმი საკვების დიეტის თვისებებით. ადრე ვიყავი სპორტსმენი, მაგრამ მიძღვნილი მოხარშული საკვების დიეტებს.

პრობლემა ის არის, რომ მიიღოთ სწორი ტიპის ბოსტნეული და ხილი - მინერალური ინექციებისგან თავისუფალი აქ, კანადაში.

ჯორჯ ბეინ სათერლენდი, კანადა.

***

სუონსი, 1 მარტი, 1964 წ.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

იანვრის დასაწყისში, "დღეს" გადაცემის ყურებისას ჩემი ტელევიზორი, მე გამაძლიერა თქვენი წიგნის ხედმა და მისგან წაკითხული რამდენიმე ამონაწერის მოსმენით. ძალიან მინდოდა თქვენი წიგნის ასლი მქონოდა. ამიტომ მივწერე BBC-ს გამომცემლის საჭირო დეტალებისთვის და ა.შ. სამწუხაროდ, საბოლოოდ შემატყობინეს, რომ ეს ამ ქვეყანაში შეუძლებელია. თუმცა, მათ გამომიგზავნეს ერთადერთი მისამართი, რაც ჰქონდათ, ამიტომ გადავწყვიტე მოგწერო, თუ მხოლოდ მადლობა გადაგიხადე და წარმატებები გისურვო შენი შეტყობინების გავრცელებაში. ვეთანხმები, მხურვალედ, რომ საკვებზე დამოკიდებულება ყველაზე მავნეა ყველა მანკიერებას შორის. რა განსხვავებული შეიძლება იყოს ეს სამყარო, თუ კაცობრიობა შეცვლიდა კვების წეს-ჩვეულებებს, როგორც ეს თქვენს წიგნშია მოწოდებული. თქვენი მაგალითი არის უმაღლესი ძალისხმევა ადამიანური სიკეთისთვის დღეს მსოფლიოში. გამარჯობა შენ, ამ დროის უზენაესი წინასწარმეტყველო...

1964 წლის 29 აპრილი. რა ბედნიერი დღე იყო გასულ ოთხშაბათს, როცა შენი წიგნი და წერილი მოვიდა. ის შთანთქავს და ზოგჯერ მაოცებს. უპირველეს ყოვლისა, მან ხელახლა გაანათლა და შთააგონა. ბავშვობიდან, როცა საკვირაო სკოლაში რამდენიმე ციტატა დავიმახსოვრე, სიმართლეს ვეძებდი. („და შეიცნობთ ჭეშმარიტებას და ჭეშმარიტება გაგათავისუფლებთ“). ძიებამ მიმიყვანა სხვადასხვა ეკლესიებში, რაციონალიზმამდე, შემდეგ ვეგეტარიანელობამდე კვების რეფორმისა და ბუნების განკურნების გზით და, საბოლოოდ, თეოსოფიაში, ცხოვრების პრობლემების ერთადერთი მისაღები (ჩემთვის) ახსნით - კარმა და რეინკარნაცია. რა გრძელი მოგზაურობა იყო. და აი, ბოლოს და ბოლოს, როცა ვუყურებ შენს წიგნს, ვგრძნობ "ეს არის ის". გმადლობთ ასეთი მშვენიერი საჩუქრისთვის და ასევე ძვირფასია თქვენი წერილი...

1966 წლის 3 თებერვალი. დიდი სიხარული იყო თქვენგან კიდევ ერთხელ მოსმენა და შეიტყვეთ თქვენი ბროშურიდან იმ მრავალი წარმატების შესახებ, რომელსაც მიაღწიეს მათ, ვინც თქვენს მაგალითს მიჰყვება... დაგაინტერესებთ გაიგოთ ჩემი შვილიშვილის შესახებ. 1964 წელს მას ნერვული აშლილობა დაემართა და მცირე ხნით იმყოფებოდა ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში. მისი გამოსვლისთანავე, მე შევძელი მისთვის შენი წიგნის ასლი გამომეგზავნა... მან იხვივით წყალში გადაიყვანა Raw-Eating და შესანიშნავად გამოჯანმრთელდა. ამან შეცვალა მთელი მისი მსოფლმხედველობა და პიროვნება და ახლა ის კარგ წინსვლას აღწევს სწავლაში. ის არის მანჩესტერის უნივერსიტეტის ხელოვნების სტუდენტი.

ქალბატონი გენა ჰარისი, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, ინგლისი.

***

Southsea, 1964 წლის 20 თებერვალი.

ვირფასო ბატონო,

ვალდებული ვიქნები, თუ მომაწოდებთ დეტალებს, როგორ მოვიპოვო ატერჰოვის წიგნი სახელწოდებით "RAW-EATING". ლონდონის ბრიტანულმა სამაუწყებლო კორპორაციამ მომცა თქვენი მისამართი, რადგან მათ მითხრეს, რომ წიგნი ბრიტანულ ენაზე არ იყო ხელმისაწვდომი. ძალიან მინდა მქონდეს ასლი.

1964 წლის 19 მარტი. დიდი მადლობა თქვენი წიგნისთვის ნედლეულის ჭამის შესახებ, რომელიც მე მივიღე გასულ ხუთშაბათს, 12 მარტს. თქვენი წიგნის შინაარსი მართლაც გამოცხადება იყო ჩემთვის, ყველაზე მშვენიერი წიგნი, რაც კი ოდესმე წამიკითხავს ადამიანის საჭიროებებზე და მოთხოვნილებებზე. ისიც ვფიქრობდი, რამდენად გულწრფელი და გულთბილი იყო წიგნის თემა. ვაფასებ სწავლის ხანგრძლივობას და დროს, რომელიც უნდა დახარჯულიყო წიგნის შემუშავებისა და მომზადებისთვის. ეს არის ძალიან ცუდი გამოხატულება იმისა, თუ რას ვგრძნობ მის მიმართ და ყველაფერს გავაკეთებ იმისათვის, რომ სხვა ადამიანები დააინტერესონ, მაგრამ ადვილი არ იქნება იმის ცოდნა, თუ რა არიან ადამიანები და რამდენად არ სურთ შეცვალონ თავიანთი ჩვევები, განსაკუთრებით ჭამა. პირობა. მიუხედავად ამისა, ყველანაირად ვეცდები დავარწმუნო და გამოგიგზავნონ თქვენი წიგნი... დაინტერესების შემთხვევაში დროდადრო შეგატყობინებთ როგორ მიდის საქმეები...

ქალბატონი VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, ინგლისი.

***

სანტა როზა, 1964 წლის 27 ნოემბერი.

ვირფასო ბატონო,

დიდი სიამოვნებით წავიკითხე შენი წიგნი „ნედლი ჭამა“ და ძალიან მინდა, რომ მქონდეს ჩემი. ჩემს ორ მეგობართან განხილვის შემდეგ, ისინიც დაინტერესებულნი არიან ერთის ყიდვით, ამიტომ ვამაგრებ ფულადი შეკვეთას 4,50 დოლარად სამ წიგნზე... მე ყველაზე მეტად მაინტერესებს ამ წიგნების მიღება... მე ვარ 100 პროცენტი "ნედ საკვები" და კარგ სიტყვას ვავრცელებ დაინტერესებულთა შორის. უმი საკვებმა გადამარჩინა ჩემი სიცოცხლე.

1965 წლის 21 იანვარი:

"Raw-Eating"-ის 15 ასლის მიღების შემდეგ, თანდართული ინვოისით, რომელიც ითხოვს თანხას $10.00, მე ვამაგრებ ბანკის დრაფტს... პლუს დამატებით $10.00 ნედლეულის კიდევ 15 ასლისთვის.' ”მე ნამდვილად ვაფასებ შესაძლებლობას, დავეხმარო ადამიანებს გააცნობიერონ უმი საკვების მიღების აუცილებლობა, თქვენი ამ შესანიშნავი საქმის საშუალებით. გმადლობთ.

1965 წლის 2 თებერვალი:

ჟურნალის 'Let's Live'-ის ასლი თქვენია, რომ წაიკითხოთ მარტინ რეინეკე სტატია „თავგადასავლები უმი საკვებში“.

ამ თვის ნომერში მოცემულია ჩემი წერილი, რომელშიც ნათქვამია, თუ როგორ დავიწყეთ მე და ჩემმა ქმარმა 100 პროცენტით უმი საკვების ჭამა. ჩვენ ყველაზე ენთუზიაზმით ვართ ამით და გავაგრძელებთ მარტინს დავეხმაროთ კვების ამ ხერხის პოპულარიზაციაში, რამდენადაც შეგვიძლია.

თქვენი საკუთარი წიგნი, "უმი ჭამა", უბრალოდ შესანიშნავია. ძალიან მოხარული ვარ გაავრცელეთ ის ადამიანებს შორის, რომლებიც ეძებენ ამ ცოდნას. მართალია, ამჟამად ძალიან ცოტაა, მაგრამ მჯერა, რომ დროთა განმავლობაში ბევრის გაგება მოვა. მშვიდად მუშაობა მათთან, ვინც მოუსმენს, ძალიან სასიამოვნოა.

1965 წლის 6 მაისი:

მე მივიღე თქვენი წერილი „Let's Live"-ის უკანა ნომრების მოთხოვნით, მაგრამ მე ბოდიშს გიხდით Health Food Store-მა გაყიდა ყველა ეგზემპლარი. მე გამოგიგზავნით მაისის გამოცემას და გავაგრძელებ შემდეგი ნომრების გაგზავნას, თუ არ გსურთ გამოწერის მიღება.

თქვენი წერილის ასლი გავუგზავნე მარტინ რეინეკეს მისი თებერვლის სტატიის შესასწორებლად, როგორც შემოთავაზებული იყო.

მაინტერესებს თქვენი მეორე ტომის ასლი, როდესაც ის დასრულდება. მე მივაღწიე წარმატებას თქვენი პირველი ტომის გაყიდვაში და მინდა შევინარჩუნო რამდენიმე ხელთ.

ქალბატონი ჰელენ მ.ბულბეკი, 818 Cherry St. Santa Rosa, აშშ

***

ვენეცია, კალიფორნია, 1964 წლის 29 სექტემბერი.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

დიდი მადლობა თქვენი წიგნის ორი ეგზემპლარისთვის, "ნედლი ჭამა" ძალიან მომეწონა მისი წაკითხვა.

მოხარშული საკვების ჭამა ხუთი თვის წინ შევწყვიტე. ვარ 31 წლის და თავს ძალიან კარგად ვგრძნობ. ყოველ მეორე დღეს მივრბივარ 2-5 მილს სანაპიროზე, ვზივარ, მთაში ლაშქრობა. სამი კვირის წინ ერთ დღეში ავედი უიტნის მთაზე. ორმხრივი მოგზაურობა არის 26 მილი, ხოლო თავად მთა 14,500 ფუტზე მეტია. ჩემი პულსი არის 58-60. მე გეუბნებით ამ ყველაფერს, რათა იცოდეთ, რომ დაუმუშავებელი საკვები არის პასუხი კაცობრიობის ყველა ტანჯვაზე.

შეიძლება ძალიან მაინტერესებდეს თქვენი წიგნის გაყიდვა შეერთებულ შტატებში (და შესაძლოა კანადაში). გთხოვთ გამაგებინოთ რამდენს ითხოვთ 500 ან 1000 ეგზემპლარად...

1966 წლის 6 თებერვალი:

მე და ჩემი მეუღლე ახლა თითქმის ორი წელია 100 პროცენტით ნედლეულ საკვებს ვხმარობთ დიეტა საუკეთესო შედეგით. თანდართული გამოგიგზავნით სტატიას, დაწერილი შირლის, ჩემი მეუღლის მიერ და დაბეჭდილი ჟურნალში "LET'S LIVE", 1965 წლის ივლისი. ჩვენ გაძლევთ უფლებას გამოიყენოთ ეს სტატია და თანდართული სურათები.
ერთ-ერთი სურათი არის ჩვენი ძალიან ძვირფასი მეგობრის, რომელიც არის უმი ვეგანი. ის ლომებს (აფრიკელებს) შიშველი ხელებით ეჭიდება და ამ ლომებს ყველა კბილი და კლანჭები აქვთ. MICKEY SOLOMON არის მისი სახელი.

ცხოვრებაში არასდროს ვგრძნობდით თავს ასე კარგად, რადგან საკვებს უმი ჭამით ვჭამთ. თქვენი წიგნი საუკეთესო წიგნია, რომელიც ჩვენ გვაქვს უმი საკვების შესახებ და ხშირად ვკითხულობთ თქვენს წიგნს. გვინდა გავავრცელოთ სიმართლე უმი საკვების შესახებ... ვფიქრობთ, რომ თქვენი მშვენიერი წიგნი ხელმისაწვდომი უნდა იყოს ბევრისთვის.
თან ერთვის 20.00 დოლარის ფულადი შეკვეთა...

ქალბატონი შირლი და მისტერ ტორვალდ ბოი, 1015 Venice Blvd. ვენეცია, Ca.
.

***

კოლუმბია, ს. 1965 წლის 7 იანვარი:

მე ძალიან მომეწონა სტატია თქვენი ბუკლეტის შესახებ RAW-EATING' Let's Live Magazine-ში - 1964 წლის დეკემბერი. მივწერე ავტორს, მარტინ ჯ.
ფრიცმა და მირჩია მიმეწერა ბრიტანულ ვეგეტარიანულ ჟურნალში და მათაც მომცეს თქვენი მისამართი...

. ირენ გოლემონი, აშშ ა

***

ამონაწერი ჯენტლმენის მიერ აბადანში დაწერილი წერილიდან, ჩემი სპარსული წიგნის წაკითხვის შემდეგ:

აბადანი, 1965 წლის 25 ივლისი:

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

თქვენმა პატარა ბუკლეტმა დიდი ცვლილება მოახდინა ჩემს გონებრივ მსოფლმხედველობაში, ასე რომ მე უკვე ვთვლი თავს როგორც ნედლეულს. არ ვიცი

როგორ გადაგიხადოთ მადლობა. გადაჭარბებული არ არის იმის თქმა, რომ ჩემი სიცოცხლე შენს ვალში ვარ. შენ ხარ ჩვენი დროის იესო, რომელიც აცოცხლებს ავადმყოფებს და ნახევრად მკვდარს და რა ტკბილი ცხოვრებაა!... წარმოუდგენლად მეჩვენება, რომ ადამიანმა შეიძლება წაიკითხოს შენი წიგნი და არ შეცვალოს ცხოვრების წესი.

სადარატი, აბადანი, სპარსეთი.

***

სომხურ ენაზე ჩემი დიდი ტომის გამოცემის შემდეგ, ნედლეული სომხეთში ჭამა დიდი მოწონება დაიმსახურა.

ერევანი, 1961 წლის 24 მარტი.

ძვირფასო ბატონო ჰოვანესიან,

სომხეთის მეცნიერებათა აკადემიის ცენტრალურმა ბიბლიოთეკამ მადლიერებით მიიღო თქვენი ნაშრომის პირველი ტომი სახელწოდებით უმი ჭამა. იმისათვის, რომ დავაკმაყოფილოთ ჩვენი მრავალრიცხოვანი მკითხველის მოთხოვნები თქვენი ნაწარმოების მიმართ, სახელწოდებით „ნედლი ჭამა“, გთხოვთ გამოგვიგზავნოთ პირველი ტომის ხუთი ეგზემპლარი, იმის გათვალისწინებით, რომ უკვე გაგზავნილი ორი ეგზემპლარი ყოველთვის მიმოქცევაშია და მნიშვნელოვანი დაგვიანებებია. უამრავი მკითხველის მოთხოვნების დაკმაყოფილება“.

სომხეთის მეცნიერებათა აკადემია, ჰ.მეჩერიანი, სრული განყოფილების დირექტორი.

***

ერევანი, 1961 წლის 20 ნოემბერი.

ძვირფასო ბატონო ჰოვანესიან,

ჩვენ მივიღეთ ჩვენს ბიბლიოთეკაში წარდგენილი თქვენი ნაწარმოების პირველი ტომის ათი ეგზემპლარი, სახელწოდებით „ნედლი ჭამა“, რისთვისაც გულწრფელ მადლობას ვუხდით.

ერევანი, 1965 წლის 16 ივნისი:

სომხეთის სახელმწიფო ბიბლიოთეკის დირექტორატს სურს გამოხატოს გულწრფელი მადლიერება თქვენი წიგნის ექვსი ეგზემპლარისთვის, სახელწოდებით „ნედლეულის ბილიკების გასწვრივ“, რომელიც წარუდგინეთ ბიბლიოთეკას.

ნელ-ნელა იზრდება ნედლეულით დაინტერესებული ადამიანების რიცხვი და ბევრ მათგანს სურს ჰქონდეს თქვენი წიგნები. იქნებ მოგვცეთ თქვენი პუბლიკაციების კიდევ რამდენიმე ეგზემპლარი?

კულტურის სამინისტრო, სომხეთი,

AM მიასნიკიანი რესპუბლიკის სახელმწიფო ბიბლიოთეკა,

არაზი ტირაბიანი, დირექტორი.

***

შემდგომში ხშირად გამომიგზავნია ჩემი წიგნების ოცდაათიდან ოცდაათ ეგზემპლარად ამ ბიბლიოთეკას, ყოველგვარი დაბრუნების ან ანაზღაურების მოლოდინის გარეშე. სამწუხაროდ, საბჭოთა კავშირის მიერ ხალხს დაწესებული პრობლემებისა და შეზღუდვების გამო (დიქტატურა კერძო ვაჭრობის წინააღმდეგ) მე ვაკმაყოფილებ საბჭოთა კავშირიდან მიღებული წიგნების ყველა მოთხოვნას, მიუხედავად იმისა, საჯარო დაწესებულებებიდან მოდის თუ კერძო პირებიდან.

ამონარიდები გამოჩენილის (სომეხი პოეტის) წერილიდან.
იოანე შირაზი:

ერევანი, 1962 წლის 4 იანვარი.

ძვირფასო ტერ ჰოვანესიან,

მე შემთხვევით წავაწყდი თქვენს აღფრთოვანებულ წიგნს სახელწოდებით "უმი ჭამა". თქვენ განზრახული ხართ გახდეთ მთელი ამ ნახევრად გონიერი კაცობრიობის დიდი მხსნელი. შენი აღმოჩენა, ნედლეულის ჭამა, ისეთივე დიდია, როგორც დიდი დარვინის აღმოჩენა; მართლაც, ეს უფრო დიდი და ჰუმანიტარულია, არა, უფრო ფილანტროპული, ვიდრე წინა საუკუნეების ყველა დიდი აღმოჩენა. მაგრამ, სამწუხაროდ, შენს წინ უძლეველი კლდე დგას. ეს ბრმა ჩვილი, ეს ე.წ კაცობრიობა, რომელიც ათასობით წელია მოტყუებული იყო, რომ ყოფილიყო

გონს მოდი, მიატოვე ცეცხლი და გაჰყევი შენს გახსნილ გონიერ გზას, იქ გაქრება ძალადობრივი აქტები ადამიანის შიგნიდან. მაგრამ კაცობრიობა, რასებისა და ტომების ამ სიმრავლით, კვლავ ძლიერად ეკიდება ცეცხლს, როგორც ხავსი კლდეს. სასიკვდილო მოხარშულ საჭმელს არ მიატოვებს და ჯერაც არ მიატოვებს... მიუხედავად ამისა, შენს სევდიან შუბლს ვკოცნი და მიხარია, რომ სომეხი დაიბადე. შენ მართლა უკვდავი ხარ..."

ჰოვანეს შირაზი, ერევანი ლენინის გამზ. 20.

***

ბავშვობიდანვე შემდეგი წერილის დამწერი, ახალგაზრდა სტუდენტს ჰქონდა მრავალი დაავადება, მათ შორის წითელა, ალისფერი ცხელება, ყბაყურა (პაროტიდები), მალარია, სტენოკარდია, სხვადასხვა გაციება და კატარა, ყურის ტკივილი, კბილის ტკივილი, ყაბზობა, დიარეა, ბუასილი, აპენდიციტი და ნაღვლის ბუშტის ქრონიკული ანთება (ქოლეცისტიტი). . დღეს უმი ჭამამ გაათავისუფლა იგი ყველა იმ ტანჯვისგან, რისთვისაც მადლიერებას გამოხატავს შემდეგი სტრიქონებით:

ერევანი, 1964 წლის 5 თებერვალი.

ჩემო ძვირფასო მასწავლებელო, არ მაქვს სიტყვები, რომ გამოვხატო მადლიერების და აღტაცების გრძნობა, რომელსაც უკვე თვეებია ვატარებ თქვენს მიმართ, რადგან ყველა სიტყვა სასაცილოდ არაადეკვატური მეჩვენება.

ერთი ჯადოსნური სვლით დაასრულე კოშმარი, რომელიც ჩემს ცხოვრებას ასვენებდა, ისევე როგორც, უეჭველია, იგივეს გააკეთებ სხვა ადამიანებისთვისაც, სანამ ამ კოშმარის მიზეზი არ აღმოიფხვრება - შენი წყალობით.

შენ მოვიდა გასაფანტად ის თვალებგახელილი სიბრმავე, ეს მახვილი ყურები და ის უგონო სიგიჟე, რომელშიც მე ვიყავი ჩაძირული, როგორც ყველა სხვა.

თქვენ მოვიდა ჯადოსნური ნათურა, რათა გამოსახოთ სამოთხის სარდაფით იმ სახეს, რომელიც ნამდვილად ჩემი იყო და რომელზედაც მანამდე მხოლოდ ოცნება და ვარაუდი შემეძლო.

ქედს ვიხრი შენი მანათობელი ფიგურის წინაშე და მოგესალმები, როგორც მამაკაცი რომელსაც მე უფრო მეტი ვალი მაქვს ვიდრე ოდესმე ვინმეს.

ქედს ვიხრი შენი მანათობელი ფიგურის წინაშე და მოგესალმები, როგორც გმირი, რომლის სახელი დღეს გამუდმებით იმათ ბაგეებზეა, ვინც მან გადაარჩინა, ხვალ კი ყველას ბაგეებზე.

ქედს ვიხრი თქვენი ბრწყინვალე ფიგურის წინაშე და მივესალმები თქვენ, როგორც ჯვაროსანს ნამდვილი ცივილიზაციის, ნამდვილი მეცნიერების, რეალური პროგრესისთვის და როგორც მებრძოლს ნათელი, ცივილიზებული, მეცნიერული მომავლისთვის.

არმენ ვშტუნი, პერსპექტივა ლენინი 20, ერევანი, არმენია.

***

ერევანი, 1964 წლის 29 მარტი.

ძვირფასო ჰოვანესიანო,

მხოლოდ რამდენიმე სტრიქონი გაცნობებთ, რომ უმი ჭამას მოჰყვა კიდევ ერთი მოწვევა, რომლის მიზეზი კვების ახალი ფორმის მიღების მიზეზი არ არის დაფუძნებული რაიმე დაავადებით გამოწვეული სასოწარკვეთილების განცდაზე, არამედ თქვენი დიდი აზრებით შთაგონებულ იდეალებზე. .

უნდა ვაღიარო, რომ ჩემს გზაზე არაერთი დაბრკოლებაა, რადგან მამაჩემი ბიოლოგია, ძმა კი ექიმი და ჩემს ოჯახში ერთადერთი ვარ, ვინც განსხვავებული (ნორმალური) კვებით ვიკვებ. უკვე ცხრა თვეა, რაც გადავედი კვების ახალ მეთოდზე და ვსარგებლობ შესანიშნავი ჯანმრთელობისთვის. მეჩვენება, რომ მსგავსი წერილები, რომლებიც თქვენთან მოდის მსოფლიოს ყველა კუთხიდან, გეომეტრიული პროგრესიით გამრავლდება და თქვენ არ გექნებათ საშუალება წაიკითხოთ თქვენთვის მიმართული მადლიერების სტრიქონები. შენი აღმოჩენა ისტორიაში დარჩება.

***

1965 წლის 18 ივნისი.

ვწერ ლენინგრადიდან. აქ ვაგრძელებ სწავლას კონსერვატორიაში. მუდამ შენთან ერთად, გიგზავნი ჩემს საუკეთესო სურვილებს, დარწმუნებული ვარ, რომ დრო შენს მხარესაა. ჩემი ძმის მიერ ჩატარებული სამედიცინო გამოკვლევები ყოველთვის დამაკმაყოფილებელ შედეგს იძლევა. მე ნამდვილად კარგად ვგრძნობ თავს, ხოლო ჩემი წონა ნელა, მაგრამ აუცილებლად იზრდება.

ჰ.სვაჩიანი.

***

ერევანი, 1965 წლის 6 იანვარი.

ძვირფასო ბატონო ჰოვანესიან,

უკვე ექვსი თვეა, რაც უმი ჭამას ვვარჯიშობ. მქონე სრულყოფილად ვიცოდე მსოფლიოს ყველა კუთხეში თქვენი წიგნის მშვენიერი მიღების შესახებ, არ მსურს დეტალებში შესვლა და ჩვეული ელოგის გამეორება. ეჭვგარეშეა, ნედლეულის ცნება არის უდიდესი გამარჯვება, რომელსაც მიაღწია ადამიანის გონებამ ცივილიზაციის მთელი მსვლელობისას.

არ მინდა დავწერო ჩემს პირად გამოცდილებაზე, რადგან, წავიკითხე თქვენს მიერ ციტირებული ამონაწერები სხვადასხვა მადლიერების წერილებიდან, მივხვდი, რომ ჩემი რეაქციები სრულად შეესაბამება იმ რეაქციებს, რომლებსაც განიცდიან ბუნებრივი საკვები პროდუქტების სხვა მომხმარებლები.

განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ფსიქოლოგიურ ცვლილებებს, რომლებიც მაშინვე მოჰყვება, თუ მართლაც წინ არ უსწრებს ფიზიოლოგიურ რეაქციებს.

ნება მომეცით მადლობა გადაგიხადოთ უნიკალური საჩუქრისთვის, რომელიც თქვენ აჩუქეთ კაცობრიობას.

ვლადიმერ ხაჩატურიანი, ერევნის ქ. აბოვიანი 38.

***

საშობაო გზავნილი ახალგაზრდა ქალბატონისგან მოსკოვში:

მოსკოვი, 1964 წლის 20 დეკემბერი.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

დიდი სიამოვნებით გამოგიგზავნით სეზონის მისალმებას, ჩემს პირად მადლობას და საუკეთესო სურვილებს თქვენი დიდი და ჰუმანიტარული საქმის გამარჯვებისთვის.

თქვენი მიმდევარი, რომელიც გამოჯანმრთელდა მისი ხანგრძლივი და სერიოზული გულის დაავადებისგან.

შემდგომში, ათგვერდიან წერილში იგი გადმოსცემს მის სრულ ისტორიას ავადმყოფობა და გამოჯანმრთელება, რომელთა მოკლე შინაარსი შემდეგია:

1965 წლის 31 მარტი:

1963 წლის ნოემბერში უმი ჭამაზე გადავედი
არასოდეს ჰქონია ეჭვი. იმ დღეებში მე უკვე მქონდა გულის დაავადების ისტორია, რომელიც გაგრძელდა ცხრა წლის განმავლობაში.

მაგრამ ნება მომეცით დავიწყოთ თავიდან. როცა რვა-ცხრა წლის ვიყავი მოხუცი მქონდა რევმატიზმის შეტევა. ამის შემდეგ წელიწადში დაახლოებით ათჯერ მემართებოდა ლარინგიტი, გრიპი და გაციება ყველანაირი აღწერილობით, რაც, ძირითადად, ექვს-ათ დღეს გრძელდებოდა. თანდათან განვითარდა ქრონიკული ტონზილიტი. თოთხმეტი წლის ასაკში ექიმებმა გულში მიტრალური სარქვლის დაზიანება დამიდგინეს, მოგვიანებით კი რევმატიული კარდიტი. თხუთმეტზე მომხსნეს ტონზილები. გამუდმებით მაწუხებდა გულის გახანგრძლივებული ტკივილი, ნევრიტი, სისუსტე და უძილობა. ხანმოკლე ძილს, რომელიც მოჰყვა საათობით ტანჯვას, თან ახლდა საშინელი კოშმარები. ღამით რომ გავიღვიძე, სიბნელის მეშინოდა. საერთოდ, წელიწადში სამ-ოთხ თვეს საწოლში ვატარებდი. საკმაოდ გაჭირვებით ავიარე ერთი კიბე; ყოველთვის მოკლებული ვიყავი სეირნობას, ფიზიკურ ვარჯიშს, ცურვას, მოგზაურობას, კითხვას და სხვა უამრავ სიამოვნებას და დასვენებას.

ყოველთვის ექიმების მეთვალყურეობის ქვეშ ვიყავი. „განკურნებდნენ“ მე პირამიდონის, ასპირინის, ანტიბიოტიკების, ტკივილგამაყუჩებლების, ვაზოდილატატორების, საძილე და სხვა მსგავსი პრეპარატების საშუალებები. ჩემი ორგანიზმი აგრძელებდა პროტესტს ა

გასაკვირი იყო ამ ზომების წინააღმდეგ და ჩემი მდგომარეობა თანდათან გაუარესდა. დავრწმუნდი ამ საშუალების არაეფექტურობაში, საბოლოოდ ყველა მათგანს თავი დავანებე.

მაპატიეთ თქვენი ყურადღება ასეთი წუთით დეტალები. მეჩვენება, რომ ისინი დაგაინტერესებთ, მით უმეტეს, რომ ცვლილება განსაცვიფრებლად მოხდა. მოხარშულ კერძებს უპრობლემოდ ვთქვი თავი. ნედლეულმა საზრდომ გამიღვიძა შინაგანი განწმენდისა და სიმსუბუქის სასიამოვნო განცდა. თითქმის ღამით გული გამიჩერდა. მაშინ როცა ადრე ვგრძნობდი ტკივილს გულის არეში არა მხოლოდ კვირაში ერთხელ, არამედ თითქმის ყოველ დღე და საათების განმავლობაში, უმი ჭამის პირველ წელს არც ერთი დღე არ დავწექი საწოლში. და ჩემს გულში ტკივილები შეზღუდული იყო ექვსიდან რვა წამით მცირე შედეგის მქონე ტკივილამდე.

წელიწადნახევარია, გრიპის ან გაციების არცერთი შეტევა არ მქონია. პირველივე თვეებში ჩემი თავის ტკივილი მთლიანად გაქრა. მაგრამ ჩემთვის ყველაზე დიდი სასწაული იყო ის ფაქტი, რომ დაძინება რამდენიმე წუთში დავიწყე. გაიზარდა ჩემი შრომისუნარიანობა; ჩემი ყოფილი გაფანტვა, ნერვული დაძაბულობა და გაღიზიანება გაქრა.

შემოდგომაზე გავემგზავრე სომხეთში და ვმუშაობდი "მატენადარაში" (ხელნაწერთა საცავი). რა სასიხარულო იყო დღეში ოცდახუთი-ოცდაათი კილომეტრის გავლა მთაში და შემდეგ სახლში სრული მზადყოფნით დაბრუნება, რომ სპექტაკლი ერთდროულად განმეორდეს. მე გავხდი თავისუფალი ადამიანი, რომელიც ბუნებამ ბოლოს და ბოლოს მის წიაღში შეიყვანა. ეს მართლაც დიდი ბედნიერებაა, რისთვისაც კიდევ ერთხელ მინდა გამოვხატო ჩემი გულწრფელი მადლიერება.

მოსკოვი, 1965 წლის 16 აგვისტო. ჩემი ჯანმრთელობა მაძლევს ყველაფერს კმაყოფილება, მით უმეტეს, რომ ჩემმა ორგანიზმმა გადაიტანა გონებრივი და ნერვული დაძაბვის საკმაოდ მძიმე გამოცდები (ჰიპერტენზია), ასევე მნიშვნელოვანი ფიზიკური დაღლილობა მთის მოგზაურობის დროს.

მალე დავასრულებ უმი ჭამის მეორე წელს. მე ვერასოდეს ვიფიქრებ, რომ თავი დავანებო უმი ჭამისგან. კითხვები, რომლებიც მე დაგისვი, არის მხოლოდ განმანათლებლობისთვის და არ უნდა შეიქმნას

თქვენ ყველაზე ნაკლებად ეჭვი გეპარებათ ჩემს მომავალთან დაკავშირებით. უპირველეს ყოვლისა, ჩემთვის კითხვის ფიზიკურ ასპექტებს ნაკლები მნიშვნელობა აქვს, ვიდრე სულიერი საფუძვლები, რომლებიც ყოველთვის მტკიცე და ურყევი იყო.

ოლგა კერენსკაია, პფრუნზის ქ. მოსკოვი.

***

იმის გამო, რომ საბჭოთა კავშირში ჩემი წიგნები ადვილად არ არის ხელმისაწვდომი, იქ დარწმუნებულნი ნედლეულები თარგმნიან ჩემი პუბლიკაციების რეზიუმეებს რუსულად და ავრცელებენ მათ დუბლირებულ ასლებს მეგობრებს შორის. შემდეგ ბევრი ადამიანი აკოპირებს ამ შეჯამებებს ერთმანეთისგან. ქვემოთ მოცემულია მოსკოვის რაიონში მცხოვრები მოხუცი რუსი ქალბატონის გრძელი წერილის ნაწილი:

ხიმკი, 1965 წლის 25 აპრილი.

ვერ გამოვხატავ ან, უფრო სწორად, ვერ ვპოულობ სათანადო სიტყვებს რომლითაც გამოვხატავ ჩემს უსაზღვრო მადლიერებას. არ არსებობს ჯილდო ამქვეყნად იმდენი ღირსი, რომ ანაზღაურდეს თქვენი წმინდა შრომა კაცობრიობის სხეულისა და სულის გადარჩენისთვის, თქვენი "ნედლი ჭამა". ქედს ვიხრი შენს წინაშე და არა მარტო შენს წინაშე, არამედ იმ ადამიანის წინაშე, ვინც მომიტანა ჯანმრთელობისთვის ეს ძვირფასი რეცეპტი, რომელიც მოიცავს რამდენიმე ნაწყვეტს, ამოღებული შენი წიგნიდან. პირადად მე არ გამიმართლა შენი წიგნის ნახვა. ჩემი მეგობარი - ყოფილი მასწავლებელი -

გადაწერა ისინი არა უშუალოდ თქვენი წიგნიდან, არამედ მისი მეგობრის - ასევე ყოფილი მასწავლებლის რვეულიდან და სწორედ ეს ქალბატონი გწერთ ამ სტრიქონებს, რადგან ჩემი მხედველობა სუსტია. მხოლოდ ერთი თვალით ვხედავ და ისიც გამადიდებელი შუშის საშუალებით, თორემ დიდი მადლობა უნდა გადამეხადა ადრე.

მე დავიწყე პრაქტიკა 15 თებერვალს და მას შემდეგ აღარ მიჭამია მოხარშული საკვები, პურიც კი... 1966 წლის 15 აგვისტოს ოთხმოცდაათი წლის გავხდები. ყველა ჩემს მეგობარზე უფრო ენერგიული ვარ და ეს მოწმობს. სხვებიც.

კარპოვნა მარია ივანოვნა, ფევრალსკაიას ქ. 12, ხიმცა.

***

სუნდსვალი, 1965 წლის 12 აგვისტო.

ძვირფასო ბატონო ჰოვანესიან,

მამიდაჩემი და მისი ქმარი, რომლებიც ორივე ექიმი არიან ერევანში, სახელით დანიელიანი, მწერენ, რომ მათ დიდი სარგებელი მიიღეს თქვენი რეკომენდაციებიდან და გულთბილად მომიწოდებენ, მივიღო თქვენი კვების და განკურნების მეთოდი. ამიტომ, ჩემი მხრივ, მინდა გკითხოთ, შეგიძლიათ თუ არა გამომიგზავნოთ თქვენი ნაწარმოების ასლი სახელწოდებით „ნედლი ჭამა“, რისთვისაც წინასწარ მადლობას გიხდით.

ვარ გინეკოლოგი სტამბოლიდან. ბოლო ორი წელია მაქვს მუშაობდა შვედეთის ქალაქ სუნდსვალში, საავადმყოფოში. დიდი ინტერესით და სიამაყით წავიკითხავ შენს წიგნს და შენს ინსტრუქციებს, საიდანაც უკვე ბევრმა ადამიანმა მიიღო ამდენი სარგებელი“.

დოქტორი შაბუჰ სედიკიანი, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

მოსკოვი, 1966 წლის 19 ნოემბერი.

ძვირფასო ბატონო ატერჰოვ,

საოცრად აღფრთოვანებული ვარ თქვენი აზრების სიცხადითა და სიმარტივით. მართლაც შესაძლებელია ასეთი მარტივი აღმოჩენის ახსნა? 'ოჰ ადამიანო! ბუნებამ შექმნა და კვებავდა თქვენ და თქვენს უჯრედებს უმი საკვებით. სანამ ბოლომდე არ გეცოდინებათ ამ უჯრედების სტრუქტურა და ფუნქციური აქტივობები, არ დაარღვიოთ მათი მუშაობა სხვადასხვა არაბუნებრივი, შხამიანი ნივთიერებების საშუალებით.

მე და ჩემი მეუღლე ორივე ასპირანტები ვართ. მე ფიზიკოსი ვარ და ის ექიმია.

ჩვენ ძალიან გვაინტერესებს თქვენი სამუშაო...

მაიკლ მინასიანი.

***

ჯერმუკი, 1966 წლის 6 მარტი.

გამარჯობა შენ, მეცნიერთა მეცნიერო! გამარჯობა შენ, კაცობრიობის მასწავლებელო!

მე ვარ ექიმის ასისტენტი ჯერმუკის ჯანმრთელობის კურორტზე სომხეთი. მე 1965 წლის 4 ნოემბრიდან ვვარჯიშობ უმი ჭამაში, რაც დავრწმუნდი თქვენს წიგნში. დარწმუნებული ვარ, რომ თქვენ მიერ გავრცელებული მეთოდით განვიკურნები. 1947 წლიდან მაწუხებდა რევმატიზმი, პოლიართრიტი და კორონარული არტერიების დარღვევები. 1963 წლიდან ჩემი ჯანმრთელობა კიდევ უფრო გაუარესდა, თირკმელების მწვავე ანთების გამო, საზამთროს ჭამით მხოლოდ ნაწილობრივი შვება შევძელი.

უმი ჭამიდან მეექვსე დღიდან ვიგრძენი ძლიერი ტკივილები სახსრებში, მაგრამ ისინი შემდგომში შეწყდა... ნედლეულის ჭამაზე მომხდარი რეაქციების დროს არ განმიცდია სახსრების შეშუპება, რაც ადრე თან ახლდა ართრიტის ყველა შეტევას. არც სიცხისა და წვეთოვანი პაროქსიზმები მტანჯავდა, რაც თირკმელების მდგომარეობის გამწვავების დროს ჩნდებოდა. ახლა მე ნამდვილად მსიამოვნებს მშვიდი ძილი და ჩემი პულსი 120-140-დან 90-მდე დაეცა.

100 დარტყმა წუთში (დაძაბულობის პირობებში). გაქრა ღამის ტკივილები ჩემს გულში, ქერტლი ჩემს თავზე და ოფლიანობა ჩემს ფეხებზე. უკვე ხუთი კილო დავიკელი და რევმატული ტკივილები გამიცრუვდა. თავს კარგად ვგრძნობ და ჩემი ძალა სულ უფრო იზრდება.

ჩემი ცოლი და ჩემი ექვსი წლის ვაჟიც უმად ჭამს. მესამე შვილს - ახლა ერთი თვის - ისე გავზრდი, როგორც შენ გაზარდე შენი ქალიშვილი ანაჰიტი.

ჩემო ძვირფასო მასწავლებელო, ვმუშაობ ექიმის ასისტენტად თვრამეტი წლის და ახლა ოცდათხუთმეტი წლის ასაკში ვაპირებ პედაგოგიურ ინსტიტუტში კორესპონდენციის კურსს. მაგრამ ბოლოს და ბოლოს, თქვენს წიგნში ვიპოვე პასუხი ბევრზე

პრობლემები, რომლებიც დიდი ხანია მაწუხებს - პასუხები, რომლებიც სხვაგან ვერსად ვიპოვე. „ერთ-ერთი ასეთი პრობლემაა ის, რომ ჩვილები დაბადებიდან პირველივე დღიდან ვერ ივლიან სხვა ცხოველების ჩვილების მსგავსად. ახლა დარწმუნებული ვარ, რომ ამის მიზეზი და მრავალი სხვა ფიზიოლოგიური დეფექტი ბავშვებში უნდა ვეძებოთ მოხარშულში. მათი მშობლებისა და წინაპრების მიერ მოხმარებული საკვები, ჩემი აზრით, ნედლეულის სამი-ოთხი თაობის შემდეგ ყველა ეს დეფექტი აღმოიფხვრება.

დოქტორი ვაჩაგან გასპარიანი, ჯერმუკი, სომხეთი.

***

ჩემი უფროსი და ერევანში ცხოვრობს. მე რეგულარულად ვუგზავნი მას დიდ ამანათებს წიგნებს, რომლებსაც იგი ჩუქნის მათ, ვინც მძიმედ არის დაავადებული ან ვინც დარწმუნებულია ნედლეულში. აქ არის რამდენიმე ამონაწერი მისი მრავალი წერილიდან:

„ჩემო ძვირფასო არშავირ, ვიცი, რომ ეს წერილი დიდ სიამოვნებას მოგანიჭებთ. ნედლეულის მოხმარება სწრაფად პროგრესირებს როგორც ერევანში, ასევე სხვა პროვინციებში. დღე არ გადის, რომ ვინმემ არ დამირეკოს ან არ მესტუმროს. ისინი მოდიან რჩევის სათხოვნელად ან წიგნების სათხოვნელად. თქვენს წიგნებს ვჩუქნი მათ, ვისაც ნამდვილად სჭირდება. უსაზღვრო მოთხოვნაა წიგნებზე, რომლებიც ხელიდან ხელში გადადიან და მალევე იქცევიან. ძალიან მაწუხებს თქვენი ჩვევა, რომ უგზავნით უფასო წიგნებს ყველას, ვინც მთხოვს. როგორ აძლებ ამხელა ხარჯებს?

ვერ ხვდები, რამდენი პაციენტი იკურნება უმი ჭამით, რომლებიც ნამდვილად მადლობელი არიან. აქ ხალხი შენნაირი ჰუმანიტარია.
როგორც კი ვინმე დაიბრუნებს დაკარგულ ჯანმრთელობას, ის თავის თავზე იღებს ავადმყოფი ნათესავების განკურნებას და ამით კიდევ ხუთი-ექვსი გამოჯანმრთელდება სერიოზული აშლილობებისგან. შემდეგ ისინი მოდიან ჩემთან და ყვებიან თავიანთ გამოცდილებას. ადამიანები, რომლებსაც ნაბიჯის გადადგმა არ შეეძლოთ, ახლა უკვე შეუძლიათ ათეულობით კილომეტრის გავლა.

ერთ-ერთ პაციენტს აწუხებდა ხელების შეშუპება
და ფეხები ოცი წლის განმავლობაში და იწონიდა არანაკლებ 115 კილოგრამს.
ნედლეულის დიეტის მიღების შემდეგ მან 20 დღეში 10 კილოგრამი დაიკლო. მისმა
შვილმა თქვა: "მამაჩემი, რომელიც ადრე ხელებს და ფეხებს არ მოძრაობდა, ახლა
ბავშვივით დადის". ისინი განუწყვეტლივ გლოცავენ შენ და ანაჰიტს.
სხვა პაციენტს აწუხებდა ვოკალური აკორდების ანთება, ხმის თითქმის სრული
დაკარგვით. მან ახლა მთლიანად აღადგინა ჯანმრთელობა მხოლოდ თვენახევრის
უმი დიეტის შემდეგ.
ისევ 28 წლის ახალგაზრდას აღენიშნებოდა თირკმელების დაჩირქება, რასაც თან
ახლდა მთელი სხეულის ზოგადი წვეთი. მისი მდგომარეობა იმდენად მძიმე იყო,
რომ მასზე ყოველგვარი იმედი გაუცრუვდათ, მაგრამ ახლა ის საკმაოდ კარგად
არის უმი ჭამის წყალობით. იმდენი მსგავსი შემთხვევაა, რომ ყველაზე წერა
სრულიად შეუძლებელია. მათივე შეფასებით, მხოლოდ ერევანში ამჟამად 2500
ნედლეულის მჭამელი ცხოვრობს, რომელთაგან ბევრი დიდი ხნის განმავლობაში
მძიმედ იყო დაავადებული, მაგრამ ახლა სრულფასოვანი ჯანმრთელობა აქვთ.
ადამიანები იკურნებიან გულის დაავადებებისგან, მარილიანი კონკრემენტებისგან,
მაღალი არტერიული წნევისგან, კუჭის წყლულებისგან, თირკმელების, ღვიძლისა
და ნაღვლის ბუშტის ანთებით, ნაღვლის ბუშტით და მრავალი სხვა ძალიან სერიოზული აშლილო

მე თვითონ ძალიან ცუდად ვიყავი. ყურებში შუილი დამემართა მაღალი
წნევა და ღვიძლის ანთება მქონდა. ცხვირიდან დღეში ორჯერ-სამჯერ მომდიოდა
სისხლი, თავს სუსტად ვგრძნობდი და ცუდად მეძინებოდა. გული ისეთ ცუდ
მდგომარეობაში იყო, რომ ყოველ ღამე მაინტერესებდა ისევ დღის სინათლე მენახა
თუ არა. მაგრამ ახლა ისე სწრაფად მძინავს, რომ დილით სამსახურში წასვლა არ
მესმის. მართლაც, ხანდახან ღელავენ, როცა ძალიან გვიან ვდგები და ვფიქრობ, რომ
ავად ვარ. საკმაოდ დავიკელი და რამდენიც არ უნდა ვიარო, დაღლილობას არ
ვგრძნობ - ყველას გასაკვირად.

ნედლემჭამელები ერთმანეთთან მეგობრულ ურთიერთობას ამყარებენ.
ერთ საღამოს კოლოზიელების სახლში დამპატიჟეს. (ბატონი კოლოზიანი ვეტერანი
ფერმწერია ერევანში. მისი ოჯახის ამბავი მართლაც ძალიან საინტერესოა. თავადაც
აწუხებდა კუჭის ქრონიკული წყლული, რომელსაც თან ახლდა სისხლდენა. უარს
ამბობდა მედიცინის მიღებაზე ქ.

საავადმყოფოში გადავიდა უმი ჭამაზე და მთლიანად გამოჯანმრთელდა ავადმყოფობისგან. მის მეუღლეს ჰქონდა სოკოვანი ინფექცია (ბლასტომიკოზი). ოთხი თვის უმი ჭამის შემდეგ, ფრჩხილებმა დაიწყეს ზრდა და ხველა გაქრა. მათი ქალიშვილი დაქორწინდა, ორსულობა უმი ჭამით გაატარა და სისხლდენის გარეშე გააჩინა შვილი, ახლა ის შვილს უმი კვებით ზრდის.)

იყო ოცდათორმეტი სრული ნედლეულის მჭამელი, გარდა საკუთარი ოთხსულიანი ოჯახი. სიტყვები არ მაძლევს მათგან მისალმების აღწერას. მათ მოამზადეს ულამაზესი და მდიდრული სუფრა, დატვირთული მადისაღმძვრელი უმი სალათებით, ხუთი თუ ექვსი სახის უგემრიელესი უმი ტორტებით, რომელთაგან ერთს დაარქვეს ანაჰიტი, წყალში გაჟღენთილი ხმელი ხილით შემკული ინდური სიმინდის განსაკუთრებული `პილაუ~. და ყველა სახის ახალი ხილი და თხილი. ბოლოს მოიტანეს შერეული ხორბლის, შვრიის, ნიგოზის, ქიშმიშის ქონდარი კერძი.

ყველა სტუმარი იყო ექიმი, მხატვარი, მუსიკოსი და ლექტორი. მათ რამდენიმე სიტყვით გამოვიდა. ბოლოს გაირკვა, რომ ეს იყო მისტერ და ქალბატონი კოლოზიანის ქორწილის ოცდაათი წლისთავი.

ექიმების საკმაოდ დიდი ნაწილი გახდა ნედლეულის მჭამელი. ახალგაზრდა ექიმი და მისი მეუღლე, რომელიც ასევე ექიმი იყო, მოვიდა ჩემთან ჯერმუკის კურორტზე. მათ მითხრეს, რომ დღეში ორმოცდაათამდე პაციენტი ჰყავდათ, ყველას სჭირდებოდა თქვენი წიგნი. ისინი დამარწმუნეს, რომ თქვენს წიგნებზე მოთხოვნა შესაძლოა ათასობით შეადგინოს. სპიტაკის ექიმმა წაიკითხა ლექცია ქოლერის შესახებ, რომლის დასასრულს მან ისაუბრა უმი ჭამაზე და ურჩია აუდიტორიას, მიეღოთ თქვენი წიგნის ასლი და, ყურადღებით წაკითხვის შემდეგ, მისი რეკომენდაციები პრაქტიკაში განეხორციელებინათ.

კიროვაკანიდან სამოცდაოთხი წლის მხცოვანი ექიმი მოვიდა ჩემთან. მითხრა, რომ მძიმედ იყო ავად, მაგრამ ცოლთან ერთად, ერთი წლის წინ უმი ჭამას იღებდა და შედეგად ჯანმრთელობა გამოჯანმრთელდა. მან ასევე მითხრა, რომ ერევნის მედიცინის ინსტიტუტის კვების ჰიგიენის კათედრის დირექტორმა დოქტორ ა.
ჰაროოტიუნიანმა* წაიკითხა ლექცია კიროვაკანში ექიმების, პაციენტების და, უპირველეს ყოვლისა, ნედლეულის თანდასწრებით. ლექციის დასასრულს,

უმი ჭამის საკითხი განსახილველად დადგა. რამდენიმე ნედლემჭამელი, რომელიც თვეების განმავლობაში უშედეგოდ იწვა საავადმყოფოებში და ახლა უმი ჭამით განიკურნა, მოითხოვდა მათი საავადმყოფოს ჩანაწერების შემოწმება და შესაბამისი შედარების გაკეთება მათ ამჟამინდელ მდგომარეობასთან. მათ ასევე სურდათ გაეგოთ, რატომ აკრიტიკებდა სპიკერი საჯაროდ უმი ჭამას შესაბამისი ფაქტების გამოკვლევის გარეშე. ერთ-ერთი ნედლი მჭამელიც კი წამოდგა და კიროვაკანელ ექიმს ჰკითხა, იცნო თუ არა. უარყოფითი პასუხის მიღების შემდეგ მან განაგრძო: „მე ვარ პაციენტი, რომლის საქმეც საკმაოდ უიმედოდ ჩათვალე და რომელიც საავადმყოფოდან გამოწერე, რომ სახლში მომკვდარიყო. დღეს კი, უმი ჭამის წყალობით, სრულიად ჯანმრთელი ვარ.' ექიმი გაოგნებული იდგა“.

სირანოუშ ბაბახანიანი, პუშკინის 33, ერევანი.

*ამ კაცმა (ჰაროტიუნიანმა) ადრე ჩადო სტატია ა
გაზეთი "კომუნისტი"!! გამოქვეყნდა ერევანში (1964, No.
17I), რომელშიც ნედლეულის სარგებლობის სრულად უარყოფის გარეშე! მან შემოიფარგლა მისი გამოყენება მხოლოდ გარკვეული დაავადებების შეზღუდული შემთხვევებით, და ამავე დროს ადიდებდა მავნე ცხოველურ ცილებს და ხელოვნურ ვიტამინებს. დაბოლოს, მან გააფრთხილა თავისი მკითხველები, რომ ექიმის რჩევის გარეშე არ იკვებებოდნენ ნატურალური საკვებით. ამ მტკიცებებს მე უკვე გავეცი გამანადგურებელი პასუხი ჩემს სომხურ ნაშრომში, სახელწოდებით „ნედჭამის გზების გასწვრივ“.

***

ეს ქალბატონი ცნობილი სომეხი მომღერლის (ოფელიას) დედამთილია ჰამბარძუმიანი), ძალიან ჭკვიანი ქალბატონი, რომელმაც აქამდე ცამეტი წერილი მომწერა, ზოგიერთ მათგანს შემდეგნაირად მოვიხსენიებ:

1966 წლის 20 ნოემბერი:

ძვირფასო ბატონო ჰოვანესიან,

„თითქმის ორი თვის წინ წავიკითხე შენი ნედლეულის წიგნი, რომელიც მხოლოდ ერთი დღით მაისესხეს, ისეთი მღელვარებით, ენთუზიაზმით და გემოვნებით, სიტყვა-სიტყვით, რომ კალამი ვერა და ვერ აღწერს. ბრმად ვიყავი

მიიჩქაროდა სიკვდილისკენ, მრავალი წლის განმავლობაში სახეზე მიმაგრებული ყალბი სხეულის კვალი. მაგრამ უმი ჭამის დროს ის ადრე გაქრა.

ჯერ არ მქონდა დამთავრებული შენი ოსტატური წიგნის კითხვა, როცა ყველა მოხარშული საკვები და წამლის ბოთლები და კაფსულები, რომლებიც არასოდეს იყო გამოყოფილი ჩემგან ნაგვის ურნაში გავგზავნე. ჩემი 61 წლის დაბადების დღე იყო, როცა მივიღე ეს საჩუქარი შენგან და გადავწყვიტე ვყოფილიყავი უმი ვეგანი. არასოდეს დამავიწყდება ეს დღე; თქვენ კარგად გამოიცანით, რა ცვლილებები მოხდა ჩემს დანგრეულ სხეულში. გასულ წლებში, სხვადასხვა დაავადების ზეწოლის ქვეშ, პრობლემური ცხოვრება მქონდა. განსაკუთრებით მახრჩობელა კვატერულმა დაავადებამ და აუტანელმა რადიკულიტმა ძილი მომპარა. ავადმყოფობის სასტიკი მარწუხებისგან განთავისუფლების შემდეგ გავხდი აქტიური, ძლიერი და ღონიერი ადამიანი და მთელი დღე ირემივით დავრბოდი. მადლიერების გამოსახატავად სიტყვებს ვერ ვპოულობ; გენიოსო გენიოსო, ჩემო ძვირფასო მეგობარო...

გთხოვთ, მიიღოთ შორეული მეგობრის მისალმებები, რომელიც ამაყობს, რომ ის ბოლოა სახელი იგივეა, რაც შენი (ტერ ჰოვანესიანი). ახლა ვერ ვიტან, როგორ აყენებენ ადამიანები ტოქსიკურ ნივთიერებებს სხეულში? ვიტანჯები, როცა მახსენდება, როგორ ვიპატიჟებდი უცოდინრობის შედეგად ჩემს საყვარელ ადამიანებს სახლში და საკუთარი ხელით ვაძლევდი მოხარშულ პროდუქტებს.

უმი ჭამამდე გულის ცემა მაცნობებდა ინსულტს, რაც ჩემი აზრით სასიამოვნო და იოლად სიკვდილად ითვლებოდა, მაგრამ ახლა მინდა ვიცხოვრო ისე, რომ ჩემი თვალით წავიკითხო და ჩემი ყურით გავიგო, რომ ჩემი ძმის სახელია მთელი მსოფლიოს ენები. შენი საქმე გონივრულია, მოხარშული საჭმელი უნდა დაამხოს, მოგება„მოგივა.

1967 წლის 2 აგვისტო:

„ახლა სრულიად ჯანმრთელი და აყვავებული, ნამდვილი ადამიანივით ვგზავნი შენ ჩემი მესამე წერილი ხარ. ჩემი გულის გრძნობები იმდენად ბევრია, რომ ქაღალდზე ვერ დავწერ; ჩემი ახლანდელი ჯანმრთელობა მმართებს შენს მიმართ, კაცობრიობის მხსნელო, ჩემო ძვირფასო ძმაო, შეიძლება ჩემი ძმა გიწოდო?

როცა ჩემს ორ წინა წერილზე პასუხი არ მიმიღია, შენი დიდი წიგნი ავიღე ჩემი მეგობრებისგან და ეს ყველაფერი სამ სქელ ბლოკნოტში გადავწერე. ახლა ეს ასლი იცვლის ხელში. მოგვიანებით გავიგე, რომ წიგნები და წერილები გამოგიგზავნეთ, მაგრამ ჩემამდე არ მოსულან.

აქ უმი ვეგანიზმის მორწმუნეთა რიცხვი დღითიდღე იზრდება დღეს; მათ შორის არიან ექიმებიც. მათი უმეტესობა ჩემთან მოდის

ზოგიერთი შეკითხვა, მე ვაწინაურებ ნედლეულ საკვებს; ვაკეთებ ნამცხვრებს, ჰალვას, სალათებს და უმი დოლმეს და ვუჩვენებ ხალხს, ვბეჭდავ მათ ინსტრუქციას და ვანაწილებ ხალხს, ქიშმიშით ნამცხვრებზე შენს სახელს ვწერ; ერთ-ერთი ასეთი ნამცხვარი ვიყიდე შენი დისთვის. ტიროდა, ჩამეხუტა და მითხრა: "დღეიდან ჩვენ ორი და ვართ, ჩემი სახლის კარი ყოველთვის ღიაა შენთვის". მან მაჩუქა შენი წიგნის მეორე ტომი.

ხშირად ვხვდები შენს დას, ვკითხულობ შენს წერილებს და საბუთებს, ვუყურებ ფოტოებს, დიდი თანაგრძნობით ვუყურებდი თქვენი ორი შვილის ფოტოებს, რომლებიც გაფლანგული იყო "გამაძლიერებელი" საკვებითა და "ეფექტური" წამლებით; ისინი მსხვერპლად შეწირეს, სამაგიეროდ, დღეს ათასობით ადამიანი გადარჩა გარკვეული სიკვდილისგან და ულოცავს მათ ხსოვნას. წარსულში დიდმა გენიოსებმა დაუმთავრებლად დატოვეს თავიანთი საქმე ამ ტიპის საკვებისა და წამლების გამო და დაიღუპნენ... და ეს საიდუმლო მხოლოდ თქვენ გაამხილეთ. დადუმდეს ენა, ვინც გაბედავს ამ ფაქტების უარყოფას.

ახლა ცოტა ჩემს თავზე ვისაუბრებ. ვფიქრობ, საინტერესო იქნებოდა რომ იცოდე როგორი ვიყავი სანამ უმი ჭამას დავიწყებდი და როგორი ვარ ახლა. ჩვიდმეტი წლის ვიყავი, როცა ზურგის მარჯვენა მხარეს ძლიერი ტკივილი მქონდა. ექიმებმა ვერ გაიგეს მიზეზი და მხოლოდ მედიკამენტებითა და მასაჟებით დისკომფორტს მიქმნიდნენ. ექვსი წლის შემდეგ საბოლოოდ გადამიყვანეს საავადმყოფოში მომაკვდავი. აღმოჩნდა, რომ ჩემი მარჯვენა თირკმელი სავსეა ქვებით და ჩირქით. პროფესორი, რომელმაც ჩემი თირკმელი გამიკეთა, იყო ინტელექტუალური ადამიანი, რომელიც ცოცხალი რომ ყოფილიყო, ორივე ხელით მოაწერდა ხელს თქვენს აღმოჩენებს; მითხრა, მასაჟებისა და მავნე წამლების გამო ექიმებმა შენი თირკმლის ნახევარი შეჭამეს და იცინოდა. მან მიბრძანა სამუდამოდ დავივიწყო ხორცის, კვერცხის, მწნილის, მინერალური წყლებისა და მარილიანი საკვების ჭამა და მეტი ბოსტნეული და ხილი მეჭამა.

ამ ბრძანებას ორი-სამი წელი ვასრულებდი, როცა თავი კარგად ვიგრძენი, ისევ ყველაფრის ჭამა დავიწყე. ნელ-ნელა მადა მემატებოდა და წონაც დღითიდღე მატულობდა; სხვების მსგავსად მეც მეგონა ეს ჯანმრთელობის ნიშანი იყო, მაგრამ პირიქით აღმოჩნდა. ჯერ ძლიერი თავის ტკივილი დამეწყო, მერე ფეხები დამებერა და ორმოცდაოთხი წლის ასაკში ხელოვნური კბილები ბუნებრივი კბილებით შეიცვალა. ჩემი სხეულის წონა ოთხმოცდა ორ კილოგრამს აღწევდა; ქოშინი, ქრონიკული ხველა, პალპიტაცია და მჟავე მუცელი შემომეხვია. მოგვიანებით გაჩნდა ჩიყვი, რომელიც

მძიმე კვერცხივით შემომეხვია კისერზე. ექიმებს ოპერაციის გაკეთება სურდათ, მაგრამ უარი ვუთხარი. მერე რადიკულიტი, ათეროსკლეროზი, წნევა, ბუასილი, ჩიყვი და ა.შ. მთელი სხეული ისე დამსუსტდა, რომ სიარული არ შემეძლო.

ჩემი ოთახი ასპირინის ტაბლეტების, პირამიდენის, ვალოკარდინის, მილოკარდინის, ანალგინის, ბელოიდის, კაპოდიაზიტის და სხვა შხამების აფთიაქს ჰგავდა, რაც ჩემი საკვების ნახევარს შეადგენდა. ექიმებით იმედგაცრუებული დავრჩი და რადგან ყველა ამბობდა, რომ ეს სიმპტომები ასაკთანაა დაკავშირებული, მეგონა, რომ ჩემი ცხოვრების დასასრული დადგა. დავიღალე ამ წუთისოფლით და ვისურვებდი, რომ უბრალო ინსულტით დამთავრებულიყო ეს დამცირებები. აზრადაც არ მომსვლია, რომ სასწაული გამოჩენილიყო და ამ კოშმარისგან გადამერჩინა. მაგრამ ეს შეუერთდა. ახლა ჩვიდმეტი კილოიანი ეშმაკი გაუჩინარებულია (წერილის ავტორს ავიწყდება, რომ მის თავდაპირველ სხეულში დაგროვდა ჩვიდმეტი კილო სუფთა და ჯანსაღი უჯრედი ამ უმი ჭამის პერიოდში, ანუ ეშმაკი იყო არა ჩვიდმეტი კილო, არამედ ოცდათოთხმეტი კილო და შეიძლება მეტიც) და მივდივარ ქალაქის ერთი ბოლოდან ქალაქის მეორე ბოლოში სამოცი ოთხი კილოგრამის რეალური წონით და მძიმე ბარგით ავდივარ კონიაკის ქარხნის 132 საფეხურზე ჩემი დის ქალიშვილთან, რომელიც იქ კლინიკაშია და იმიტომ, რომ მუშები და იქაური ექიმები კარგად იცნობენ ჩემს წინა მდგომარეობას, გაკვირვებულები არიან. მითუმეტეს, როცა წნევას მატარებენ და ცხრამეტის ნაცვლად ცამეტს ხედავენ. ეს მათ აიძულებს შეცვალონ აზრი და რეალურად სიმართლე გაიმარჯვებს. სახლში გემრიელ უმი ვეგანურ საჭმელს ვამზადებ და მივყავარ, მიირთმევენ და ვეუბნები: "ჰოვანესიანი თავის წიგნებს უფასოდ უგზავნის მთელ მსოფლიოს, მეც უმი საკვებით ვეპყრობი ადამიანებს, მიირთვით რამდენიც გინდათ". უკვე ათი თვეა ამ ბედნიერებაში ვცხოვრობ...

მინდა ორიოდე სიტყვა ვთქვა ჩემს დეტოქსზე. ჩემი დაავადებების ტკივილი იმდენად მძაფრი იყო, რომ დეტოქსიკაციის პირველი რეაქციები არ მიგრძვნია, მხოლოდ რაც მეტს ვჭამდი, მით მეტს ვერ ვიკვებებოდი. ტანის მარცხენა მხარეს წითელი გამონაყარი გამიჩნდა, რომელიც ასევე მტკივნეული იყო, მაგრამ მალევე მოგვარდა. კანი ზოგან გამიშრა, ქავილი, ქერტლი გამიჩნდა და გაუმჯობესდა; შარდის ფერი ხან ღია წითელი იყო და ხან თეთრი და სქელი, ახლა კი წყალივით გამჭვირვალეა. მე მქონდა რამდენიმე ძლიერი თავის ტკივილი, რომელიც თავისთავად გაუმჯობესდა. უმი საკვების მიღების პირველივე დღიდან დამავიწყდა, რომ წამალი არსებობს ამქვეყნად. ამის დაჯერება არ შემ

ჩემი თეთრი თმა ახლა ნაცრისფერი გახდა და თავდაპირველ ფერს იბრუნებს."

წერილი No12 - 1971 წლის 7 მაისი

„იმდენი სიახლე მაქვს, არ ვიცი სად დავიწყო და სად დავასრულო, ერთ დღეს საავადმყოფოში მივედი ადმინისტრაციული სამუშაოსთვის, დავინახე ქალი ექიმი, რომელსაც ხელში შენი წიგნი ეჭირა, ირგვლივ კიდევ რამდენიმე ექიმი შეკრიბა. და ენთუზიაზმით უხსნიდა, თუ როგორ გადაარჩინა მისი სიძე თირკმელების მძიმე დაავადებისგან ნედლი ვეგანიზმმა, შემდეგ თქვა: "ოფელია ჰამბარსუმიანის დედამთილის წერილიც ამ წიგნშია." ეტყობა. მე არ მიცნობ. დავხედე წიგნს და დავინახე, რომ ეს იყო იმავე წიგნის ასლი, რომელსაც ხელი მოვაწერე და ხალხს ვაჩუქე. რადგან თქვენი წიგნი ძალიან იშვიათია, ის გადაიწერება, რათა უფრო მეტმა გამოიყენოს იგი. ექიმმა მიცნო, მთხოვა, ერთ დღეს პაციენტთან წავსულიყავი, იმ დღესვე მივედი, რაც გამოვასწორეთ.

ყოფილმა პაციენტმა, სახელად ოზონიანმა, ახლა სრულიად ჯანმრთელმა, მდიდრული წვეულება მოაწყო; ის ვეტერინარია, ცოლი ექიმი, ძმა უნივერსიტეტის პროფესორი, მეუღლეც ექიმი, რამდენიმე ჟურნალისტი და რამდენიმე ახალი ნედლეული ერთად შეკრებილი. დოქტორი აბაჯიანი კიროვაკანიდან შემოვიდა რამდენიმე ახალი ნედლეულის მიმდევართან ერთად.

ოზონიანმა თქვენი ძველი მისამართით წერილი დაწერა ერთი წლის წინ, როცა მძიმედ ავად იყო, მაგრამ მგონი თქვენამდე არ მოაღწია. ეს წერილი იმდენად საინტერესო და ღირებულია, რომ ვაკოპირებ და გიგზავნით. როგორც წერილში ხედავთ, ერთი წლის წინ იმდენად ავად იყო, რომ მისგან იმედები გაუცრუვდათ, ახლა კი სრულიად ჯანმრთელად აკეთებს თავის საქმეს; ოზონელთა წერილი:

„არ ვიცი, რა ენით გამოვხატო ჩემი გაოცება და პატივისცემა შენდამი, ვინც ხარ ამ ეპოქის უდიდესი ქველმოქმედი და უდიდესი მეცნიერი. მიუხედავად იმისა, რომ თირკმელების დაავადების გამო, იმდენად სუსტი ვარ, რომ წერა არ შემიძლია. რამდენიმე სიტყვა ჩემს უახლოეს ნათესავებსაც კი, მაგრამ მთელი ხალისით გწერთ, თქვენ ერთადერთი ადამიანი ხართ მთელ მსოფლიოში, ვისაც შემიძლია მივწერო, მაგრამ არ შემიძლია არ დავწერო, ჩემმა ძმამ მოიტანა თქვენი წიგნი და დაჟინებით მოითხოვა, რომ წავიკითხე, საწოლში ვიჯექი, რომ არ მეწყინა და უხალისოდ დავიწყე კითხვისგან მოწყვეტილი წიგნის კითხვა, მაგრამ ამ მომხიბვლელ წიგნს ვერ დავთმობდი.

რადგან მისმა მკვეთრმა და ვნებიანმა ენამ, ისევე როგორც შენმა ღრმა და რკინის ფიქრებმა მთელი ჩემი არსება მოიხიბლა. სწორედ ამ ბავშვების ტრაგიკულმა სიკვდილმა გაგაგზავნა სამეცნიერო ოკეანის დამალულ სარდაფებში სიმართლის საძიებლად. ღრმა სევდამ გამოიწვია თქვენ გახდით ბიოლოგიის მზე. ამისთვის კაცობრიობა თქვენი ორი შვილის ვალია და მათი სახელები მუდამ დარჩება ერების მეხსიერებაში. თქვენი წიგნის წაკითხვის შემდეგ, მე მაშინვე წავედი და სამკურნალო შედეგს არ ველოდები, მადლობას ვუხდი. რადგან დარწმუნებული ვიყავი თქვენი განცხადებების სიმართლეში; რადგან მე ვარ ვეტერინარი და კარგად ვიცნობ ბიოლოგიას, უკეთ გავიგე შენი სიტყვების სიდიადე. ბიოლოგიური მეცნიერების ყველა იდეა, რომელიც ღრმად იყო ფესვგადგმული ჩემს ტვინში ათწლეულების მანძილზე, ერთ დღეში შეიცვალა. დარწმუნებული ვარ, მომავალი ქედს იხრის შენი სიდიადის წინაშე, რადგან არც ერთი დიდი აღმოჩენა არ დაუმალავს. 40 წლის ვარ. მაქვს ქრონიკული ნეფრიტი, მდგომარეობა ძალიან მძიმეა. სისხლში აზოტი მაქვს 65-90 და არ იკლებს.
საწოლში ვიწექი, მხოლოდ შენთვის ვსუნთქავ, დარწმუნებული ვარ კარგად ვიქნები. ვალში ვიქნები დედაჩემის, რომ მშობია და შენი სიცოცხლის გაგრძელება, სამუდამოდ...“

კიდევ ერთი საინტერესო სიახლე: ჟურნალ "Science & Life"-ის ერთ-ერთი ჟურნალისტი მოსკოვიდან ერევანში ჩავიდა ცოცხალი არსებების განვითარების შესახებ კვლევის ჩასატარებლად.

ნედლეულის რეპორტიორის სახლში რამდენიმე ექიმი და გამოცდილი ნედლეული შეიკრიბა და მან ანგარიში დაწერა. მან მეძება და 1971 წლის 15 ნოემბერს მე-13 წერილმა (დაწვრილებითი წერილი მივწერე გაზეთ „ავანგარდის“ რედაქტორს) აშკარად იმოქმედა, რადგან ტელეფონით შემატყობინეს, რომ საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის დაავადებების სპეციალისტი. სისტემა, პროფესორ ჯივან შმავონიანს სურდა ჩემთან და რამდენიმე სხვა ნედლეულთან შეხვედრა. რა ვქნა გარდა იმისა, რომ წვეულება მოვაწყო აქტიური ნედლემჭამელებისთვის. წვეულებამდე რამდენიმე დღით ადრე ავიღე შვებულება ოფისიდან და ყოველგვარი უხერხულობის გარეშე ვცადე ისეთი სუფრის გაშლა, რომელიც ახალი იქნებოდა ცოცხალი მჭამელებისთვისაც.

უმი პური, ორცხობილა, ბასაკი, ასევე სხვადასხვა უმი მურაბები ყვავილების ფოთლებისგან, ბროწეულის მარცვლებისგან, თუნდაც მწვანე ნიგვზისგან, რომელსაც ვაკეთებ ყოველწლიურად გაზაფხულზე და ასევე სხვადასხვა სალათებით.

სამი დიდი მაგიდა იმდენად, რომ ძნელი სათქმელია. ცოტა ხანს ვერავინ ბედავდა იმ სამ დიდ ნამცხვარს, რომლებზეც შენი სახელი ბრწყინავს. ბოლოს დავჭრი და ვითამაშე. სუფრა კვნესოდა ხილისა და ხილის წვენის სიმძიმისგან!



შუაში ჩანს ატერხოვის და (სირანუშ ბაბახანიანი), მარცხნივ პროფესორი შმავონიანი, ხოლო მის უკან ჰაიკანუშ ტერ ჰოვანესიანი დგას.

შეხვედრა დაინიშნა 1971 წლის 24 ოქტომბერს 16:00 საათზე. ორი საათით ადრე გავგზავნე შენი და, რათა პირველმა ჩამოსულებმა ხელი ჩამოართვან მას, როგორც შენს წარმომადგენელს. უპირველეს ყოვლისა, თავად საპატიო პროფესორი შემოვიდა და ღიმილიანი სახით ორივე ხელით მომხვია და დიდი პატივისცემით შეხვდა თქვენს დას. სხვა მომენტში ყველა უმი მჭამელი სტუმარი იყო ექიმები, უნივერსიტეტის პროფესორები, ჟურნალისტები, მასწავლებლები და ა.შ., ერთდროულად ორმოცდახუთი ადამიანი შემოვიდა. შოკში ვიყავი, სწორედ მაშინ ჩამოვიდა ექიმი აბაჯიანი თავისი მანქანით ოთხი მოქნილი და მხიარული ქალბატონი კიროვაკანიდან; მან პირველ რიგში ისაუბრა თავის დაავადებებზე და მადლობა გადაგიხადათ ამ დაავადებებისგან თავის დაღწევისთვის და საუკეთესო გისურვოთ თქვენთვის და თქვენი ჯანმრთელობისთვის.

შემდეგ ყველა ცოცხალმჭამელი ერთმანეთის მიყოლებით სიტყვით გამოვიდა და დეტალური განმარტება მისცა წარსულის ავადმყოფობებსა და ამჟამინდელ ჯანმრთელობაზე. პროფესორი მშვიდად იჯდა, ყურადღებით უსმენდა და ჩანაწერებს აკეთებდა ბლოკნოტში. სტუმრების უმეტესობა მას არ იცნობდა, როცა ცოცხალი მჭამელთა მოხსენების დასრულების შემდეგ ფეხზე წამოდგა და თავი წარუდგინა.

ყველა იჯდა და ჩუმად დაიწყო მოსმენა. მან ნელა დაიწყო ლაპარაკი თავის ზრახვებსა და გეგმებზე.



ჰოვანესიანის წერილს კითხულობს უნივერსიტეტის ერთ-ერთი პროფესორი. ექიმი აბაჯიანი მარცხენა მხარეს ზის.

მან თქვა: „ჰოვანესიანმა მართლაც დიდი სამუშაო გააკეთა. ისტორია გვიჩვენებს, რომ ყველაზე ცნობილი მეცნიერები უბრალო ადამიანებისგან მოდიოდნენ; მართალია ჰოვანესიანი ექიმი არ არის, მაგრამ თავისი აღმოჩენით ის ექიმებზე მაღლა დგას და აქვს უფლება იყოს მეცნიერი. მართალია მტრები ჰყავს, მაგრამ სიმართლე ისაა, რომ იმარჯვებს. თქვენ ყველამ თქვით, ციტირებთ, მაგრამ ეს სიტყვები თქვენთან რჩება. თქვენ უნდა მოაწყოთ მოსახლეობა, აიღოთ ყველა ცოცხალი მჭამელის სტატისტიკა, დაადგინოთ, რა დაავადებები ჰქონდათ მათ წარსულში და რა მდგომარეობაშია ახლა და მოგვაწოდეთ ეს დოკუმენტები." მისი წინადადებით, 15 კაციანი კომიტეტი შეირჩა. და მასში ჩემი სახელიც იყო დარეგისტრირებული.ჩვენ გადავწყვიტეთ სამ თვეში ერთხელ შეგვექმნა ასეთი კრება.

პროფესორმა თქვა, რომ ფიქრობდა ნედ-ვეგანური სანატორიუმის დაარსებაზე, ასევე იყო საუბარი ნედ-ვეგანური რესტორნის დაარსებაზე. დასასრულს, პროფესორის თხოვნით, წარმოვადგინე თქვენი წერილების, ინდოეთის მთავრობის წერილის რამდენიმე ასლი.

წერილი, რომელიც მივწერე „ავანგარდს“ და ოზონიანისა და მაკარიანის წერილი. ყველა სალათს და სხვა კერძს დიდი სიამოვნებით ჭამდა და ჰკითხა, როგორ მოემზადებინა. სტუმრებს სალათის ფორმების ათი ეგზემპლარი დავურიგე. ეს არ არის ჩემი გამოგზავნილი ვერსია, ეს არის სრულიად ახალი და სრული.

შეხვედრა 16:00 საათიდან 21:00 საათამდე გაგრძელდა. წასვლისას პროფესორმა ერთი ბარათი მომცა მე, მეორე კი სირანოუშს და გვთხოვა, რომ მასთან ყოველთვის კონტაქტში ვყოფილიყავით. მან უთხრა სირანოუშს: "ძალიან მინდა შენი ძმის ნახვა, კონსულტაცია და ერთობლივად მოამზადოს ეფექტური გეგმა, რათა მალე მიაღწიო დანიშნულების ადგილს. ძნელია ნებართვის მიღება საზღვარგარეთ გამგზავრების მიზნით; დაწერე ძმას, იქნებ გამოიყენოს თავისი გავლენა. მოსაწვევის მომზადება"

პროფესორის მისამართი: ჯივან მამბრე შმავონიანი, ერევანი, პაპაზიანის №17“.

ჰაიკანუშ ტერ ჰოვანესიანი, ერევნის ალავერდიანის 10.

წერილი ინდოეთის მთავრობისგან:

ინდური საინფორმაციო სამსახური - TS Kanwar

თეირანი, 1971 წლის 4 იანვარი, ინდოეთის საელჩო. პრესის თანამოაზრე

„როგორც შეგვატყობინეს, თქვენ გამოსცათ წიგნი სახელწოდებით „უმიჭამა“. შეგიძლიათ აცნობოთ, რომ ინდოეთის მთავრობამ დანიშნა Nature Cure-ის გადაწყვეტილების მიმღები კომიტეტი, რომელიც ატარებს კვლევებს Nature Cure-ის პროგრესისა და განვითარების შესახებ.
თქვენი წიგნი გადაეცა ამ კომიტეტს, რომელიც აღიარებს მას და ფიქრობს, რომ კარგი ნამუშევარი იქნება. ამიტომ, ინდოეთის ჯანდაცვისა და ოჯახის დაგეგმვის სამინისტრო ფიქრობს ამ უზარმაზარი წიგნის იაფად გაყიდვას (მხოლოდ ხუთი მანეთი) გასავრცელებლად. ისინი არ მიიღებენ სარგებელს ამ გამოცემის გაყიდვით.

ძალიან მადლობელი ვიქნებით, თუ ნებას მომცემთ ინდოეთის მთავრობამ გამოსცა ეს წიგნი ინგლისურად და სხვა თორმეტ ადგილობრივ ენაზე.

ასევე, გთხოვთ შეგვატყობინოთ, განახლდა თუ არა ეს წიგნი მას შემდეგ 1967 წლის გამოცემა. ან გსურთ მისი შეცვლა უახლოეს მომავალში?

ამიტომ, მადლობელი ვიქნებით, თუ გვექნება საჭირო ნებართვა, რომ შევძლოთ ამ წიგნის ინდოეთში გამოცემა“.

TS Kanwar.

ეს არის ყველაზე აქტიური ჯანდაცვის დაწესებულება ინდოეთში, რომელიც დაარსდა 1964 წელს მაჰათმა განდის მიერ. ისინი რეგულარულად ავრცელებენ ჩემს წიგნებსა და ბიულეტენებს ინდოეთში. ინდოეთის ჯანდაცვის სამინისტროს ჩემი წიგნი ამ ინსტიტუტმა გააცნო. აქ არის რამდენიმე ნაწილი იმ წერილებიდან, რომლებიც ამ დაწესებულების დირექტორმა მომწერა:

"მე წავიკითხე შენზე ხუთი წლის წინ ბრიტანულ ვეგეტარიანულ ჟურნალში, რომელსაც დიდი ყურადღება არ მიმიქცევია და თითქმის დამავიწყდა; გასულ თვემდე მექსიკელი ქალბატონი, რომელიც იქ სანტარიუმს მართავს, სამი კვირა დარჩა ჩვენთან და ლაპარაკობდა დიდად. უმი საკვები მას შემდეგ მოუთმენლად ვცდილობ თქვენთან დაკავშირებას და წიგნის შეკვეთას, მაგრამ როგორ ვიპოვო თქვენი მისამართი? მაგრამ რამდენიმე დღის წინ ორი ადამიანი მოვიდა ჩვენთან, რომლებიც ხუთი წლის განმავლობაში უმი საკვებზე არიან და მომცეს თქვენი მისამართი.ეს ინსტიტუტი დააარსა განდიმ და მე გამიმართლა, რომ მისი სიცოცხლის ბოლო წლებში ათი წელი ვიმუშავე.

NATURE CURE CENTER, ურული-კანჩანი, ინდოეთი

ისრაელის ვეგანების საზოგადოების პრეზიდენტი, "Nature and."-ის მთავარი რედაქტორი ჟურნალი ჯანმრთელობა:

„დიდი მადლობა გამოგზავნილი ბიულეტენებისთვის, ვცდილობთ მივიღოთ ისინი მათთვის, ვისაც ყველაზე მეტად სურს მათი გამოყენება. აქამდე თქვენი წიგნის ასი ტომი გავყიდეთ; პატარა ქვეყანაში, სადაც მოსახლეობის უმეტესობამ არ იცის ინგლისური, ამდენი წიგნის გაყიდვა ნამდვილად დიდი წარმატებაა. გიგზავნით ჟურნალის „ბუნება და ჯანმრთელობა“ (TEVA UBRIUT) გარეკანს, რომელშიც ექვსი წლის ანაჰიტის ულამაზესი ფოტოც არის დაბეჭდილი. ახლა ვამზადებ სტატიას დასაბეჭდად თორმეტი წლის ანაჰიტის ფოტოთი“.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. ისრაელი

ეს ექიმი არის ბრიტანეთის ვეგეტარიანული საზოგადოების პრეზიდენტი, რომელიც აქვს პრაქტიკა ლონდონში და ჩემი წიგნის წაკითხვის შემდეგ ის იყო

დარწმუნდა და ჩემს მისამართს აძლევს თავის პაციენტებს და გამოუწერს უმი კვების წიგნს. ამას მოწმობს შემდეგი წერილი:

"მე წავიკითხე თქვენი წიგნი უმი საკვების შესახებ. ექიმმა ლატომ დამინიშნა ნედლეულის დიეტა ჩემი კიბოს სამკურნალოდ. მან მომცა თქვენი მისამართი, რათა წიგნი შემეკვეთა იქიდან. მე გამოგიგზავნით ათ დოლარს ფოსტით და გთხოვთ გამომიგზავნოთ სამი წიგნი. და ექვსი ბიულეტენი".

ქალბატონი კემპბელ მუდი, 31 Linden Garden, ლონდონი, W. 2

ქალბატონი ვერა სტენლი ალდერი:

„ძვირფასო დიდებულო მეგობარო, მე ყურადღებით წავიკითხე შენი წიგნი ორჯერ და ვიგრძენი ეს ეს წიგნი კაცობრიობისთვის ახალ ეპოქას შექმნის. ძალზედ აუცილებელია ამ წიგნის თვალწინ დაყენება, რათა საბოლოოდ სამყაროში ზოგადი ელვარე იყოს. თქვენ ხართ გენიოსი, რომელმაც შეძლო მარტივი და სრულყოფილი ჭეშმარიტების ამოცნობა და მისი ახსნა უფრო სწორად, ვიდრე ყველა დიეტოლოგი, რომლის წიგნებიც მე წავიკითხე აქამდე.

წლებია ხაზს ვუსვამ ხალხს, რომ ადამიანი ნაყოფიერია და ასე მოგვარდება მსოფლიოს პრობლემები და შეიქმნება ოქროს სამყარო. თქვენი დევიზი („ნუ მოხარშოთ") აგარიდებთ ყველა მიზეზს, ზომას, ზომიერებას, მარტივი და ძირითადი შეკვეთით. აქამდე განხილულ სტატისტიკას და ა.შ. აღმოფხვრის და მათ ადგილას ადამიანებს ნამდვილ ჯანმრთელობას და ბედნიერებას უზრუნველვყოფ.

თქვენი აღმოჩენა, ისევე როგორც ელექტროენერგიის აღმოჩენა, გენიოსის ნამუშევარია და შესაძლოა ის ადამიანებიც, რომლებსაც ესმით, გენიოსები არიან.

ყველაფერს გავაკეთებ, რომ შენი წიგნი ცნობილი გახდეს; ამჟამად წიგნს ვასწორებ, მეორე წიგნს ვწერ და ლექციებს ვკითხულობ. დღეები ძალიან მოკლეა ამ საქმეების გასაკეთებლად. ახლა მსოფლიოში სიტუაცია კრიტიკულია, მაგრამ მე და ჩემი ქმარი გამხნევებული ვართ, იმის გაგებით, რომ თქვენ და თქვენი საქმე და თქვენი წარმატება ჯერ კიდევ ამ სამყაროში ხართ. გთხოვთ მიიღოთ, რომ ჩვენ ძალიან ახლოს ვართ თქვენთან.

გამოგიგზავნით ჩემს ერთ-ერთ წიგნს. „წლებია ვეგანები ვართ, არ ვეწევით და არც ალკოჰოლს ვსვამთ და ახლა მე და ჩემი ქმარი თქვენს მეთოდს ვიყენებთ".

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 პირველი გამზირი, ლონდონი.

ESSENCE OF HEALTH» უმაღლესი ჯანმრთელობისა და სიცოცხლის კანონის გამომცემლები:

1968 წლის 29 აპრილი:

"მე მივიღე შენი წიგნი. არა მხოლოდ მე მიმაჩნია, რომ ეს წიგნი შესანიშნავია, მაგრამ ის იდეალურად ერგება ჩემს აზრებს, ქმედებებსა და ნაწერებს. ახლა ჩვენ გამოვცემთ ჟურნალს სახელწოდებით "ჯანმრთელობის არსი". გარდა ამ ჟურნალის გამოცემისა და ჩემი პირადი წიგნებისა, მინდა გავყიდო უცხოური წიგნები, რომლებიც ხალხს სწორ გზას უჩვენებენ. ამ მიზნით, დარწმუნებულია, რომ თქვენი წიგნი ჩემს წიგნებს შორის უნდა მოხვდეს, ამიტომ გთხოვთ, გამაცნობოთ საბითუმო ფასდაკლების პირობები".

1968 წლის 24 მაისი:

"მოხარული ვარ გამოგიგზავნოთ 82,5 დოლარის ჩეკი ორმოცდაათი ტომი ნედლეული საკვების წიგნებისთვის. თუ გსურთ მოგვცეთ წიგნის დაბეჭდვის უფლება, ჩვენ სიამოვნებით მივიღებთ მას. ჩვენ გვაქვს ყველა ინსტრუმენტი მის გამოსაცემად."

Box 2821, დურბანი, სამხრეთ აფრიკა.

DAULAT RAM PUBLIC MISSION:

„გაგიკვირდებათ ამ წერილის მიღება; მერწმუნეთ, თქვენი წიგნის ნახვის შემდეგ ამ ინსტიტუტის დირექტორთა საბჭოს ყველა წევრი არა მხოლოდ ღრმად დაზარალდა, არამედ სრულიად დარწმუნდა, რომ მხოლოდ უმი საკვებით არის შესაძლებელი მოსახლეობის გადარჩენა. ყველა დაავადება. ჩვენი საზოგადოება არის საქველმოქმედო ორგანიზაცია. ჩვენ გადავწყვიტეთ განვახორციელოთ უმი საკვების მოძრაობა ინდოეთში. თუ ნებას მოგვცემთ დავბეჭდოთ თქვენი წიგნი ინგლისურ და ადგილობრივ ენებზე, პირველ რიგში უფასოდ გავავრცელებთ ათი ათას ეგზემპლარს. ასევე დაუკავშირდით ჯანდაცვის სამინისტროს, რათა მათაც განიხილონ ეს საკითხი თავიანთ საქმიანობაში.ჩვენ გადავწყვიტეთ სიმართლე დაგვემტკიცებინა საავადმყოფოებშიც.

ჩვენ ვიცით, რომ თქვენს ფილოსოფიას ჰყავს თავისი მოწინააღმდეგეები პირადი ინტერესების თვალსაზრისით, მაგრამ ისეთ ქვეყანაში, როგორიც ინდოეთია, სადაც მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი ღარიბი და მშიერია, უმი საკვები იპოვის შესაფერის ნიადაგს და გამოიწვევს მილიონობით ადამიანს, რომლებიც მოხარშული საკვები და ჩვევები და არასწორი წეს-ჩვეულებები განიცდიან, გადარჩება. „მოგვიანებით, როცა შენი წიგნი იქნება

გამოქვეყნდა და შედეგი მიღწეულია, ჩვენ გამოგიგზავნით მოწვევას, რომ ჩამოხვიდეთ ინდოეთში ოჯახთან ერთად და ნახოთ შედეგი თქვენი თვალით“.

კრიშან მოჰანი, ვიცე პრეზიდენტი. 17- B, Asaf Ali Rd. ნიუდელი

ინდოეთის საელჩოს წერილის მიღების შემდეგ გადავწყვიტე კიდევ ერთხელ მეცადა და ამ გამარჯვების შესახებ ჩვენი ქვეყნის ხელისუფლებას ვაცნობო. პირველ რიგში, მე მივწერე შემდეგი წერილი მოჰამედრეზა შაჰ ფეჰლავს, რომელიც იმპერიულ ოფისს დავურთო ტომი სპარსული, ინგლისური და სომხური წიგნებით.
ერილი:

„ამაყი ვარ, რომ მოგაწოდოთ უაღრესად სასიხარულო ამბავი, რომელიც თავიდან შეიძლება ძნელი წარმოსადგენი იყოს.

ჩემი ოცდაათწლიანი ძალისხმევის, კვლევების, კვლევებისა და გამოცდილების შედეგად, დღეს ნამდვილად დადასტურდა, რომ ყველა დაავადების მიზეზი გამოწვეულია მოხარშული საკვების, ქიმიკატების და სხვა მკვდარი ნივთიერებების მოხმარებით, რომლებსაც ადამიანები გაუცნობიერებლად ათავსებენ სხეულში. ამაში მაშინ დავრწმუნდი, როცა ცნობილი ექიმების მიერ „ეფექტური“ წამლების გამოწერისა და „გამაძლიერებელი“ საკვების შედეგად დავკარგე ჩემი ორი საყვარელი შვილი, ერთი ათი წლის, მეორე კი თოთხმეტი წლის. სომხურ ენაზე დაწერილი დეტალური წიგნი დაიბეჭდა და გამოიცა 1963 წელს, 1963 წელს ჩემი სპარსელი თანამემამულე ქალების/კაცების გაცნობის მიზნით, დროებით გამოვაქვეყნე პატარა ბროშურა სპარსულ ენაზე, რომლის ასლიც წარვადგინე ამავე დროს. აღნიშნული წიგნი კულტურისა და ხელოვნების მინისტრმა ბატონმა პაჰლბოდმა შენიშნა. მან დამიბარა და რამდენიმე შეხვედრის შემდეგ გამაცნო Dr.

აბას ნაფისი, წითელი ლომი და მზის გენერალური მდივანი. ბატონი დოქტორ აბას ნაფისისა და ხაჯე ნურის სამშობიარო სახლის ხელმძღვანელს, ექიმ აბოლკასემ ნაფისს მოეწონათ ჩემი იდეები და მოსაზრებები და დაპირდნენ ყველა სახის დახმარებას და თანამშრომლობას; უმი საკვების შესახებ წინასწარი გამოძიების მიზნით, მათ გამაცნეს ნემუნის ბავშვთა სახლი და ნომერ პირველი ბაგა-ბაღი და ბაჰრამის ბავშვთა საავადმყოფო. სამწუხაროდ, იქ გარკვეულ სირთულეებს წავაწყდი, რადგან საჭირო იყო ზოგიერთი ექიმის და თანამშრომლის გამოყოფა ძველი არასწორი იდეებისგან და მათი აზრების გაცნობა ახალი იდეებით, ამიტომ, სამუშაოს გადადების გამო, ჩემი მცდელობა უშედეგო დარჩა და დროებით მივატოვე მისწრაფება. საქმე. რა თქმა უნდა, დიდი

ვწუხვარ, განსაკუთრებით მას შემდეგ, რაც მე ყურადღებით დავაკვირდი მათი არასწორი კვების ჩვევების მავნე ზემოქმედებას.

ძირითადად, აღნიშნული დაწესებულებების ადმინისტრატორები და ყველა ექიმი ყურადღებას არ აქცევდნენ მკვდარი საკვების რეალურ ეფექტს და მხოლოდ მოხარშულ და არასასიცოცხლო მნიშვნელობის საკვებით აჭმევდნენ ყველა პაციენტს, მაგალითად, რესტორნებს, რომლებიც 100%-ით იწვევენ დაავადებებს. საკუთარ ქვეყანაში წარუმატებლობის შემდეგ გადავწყვიტე ჩემი იდეები გამომეთქვა უცხო ქვეყნების მეცნიერებისთვის, რათა ამ გზით მოვიპოვო მართებული და უდავო მტკიცებულებები ჩემი გეგმის სამშობლოში განსახორციელებლად. ახლა, როცა დრო დადგა, ვგრძნობ, რომ ჩემი წმინდა მოვალეობაა გადმოგცეთ ეს მნიშვნელოვანი ინფორმაცია თქვენთვის, ვინც თქვენი განზრახვა აჩვენეთ მსოფლიოს შაჰისა და ხალხის თეთრი რევოლუციით.

ჩემი ინგლისური წიგნი პირველად დაიბეჭდა და გამოიცა 1963 წელს და გაიყიდა. შემდეგ, 1965 წელს, გამოვაქვეყნე მეორე წიგნი სომხურ ენაზე და ორი წლის შემდეგ იგივე წიგნი ვთარგმნე ინგლისურად, რომლითაც გამოგიგზავნეთ თითოეული მათგანი. ამ წიგნებიდან ათი ათასი ტომი და დაახლოებით ნახევარი მილიონი უფასო ბუკლეტი გავუგზავნე უცხო ქვეყნის პოლიტიკოსებს, გაზეთებს, დაწესებულებებს, უნივერსიტეტებს და ა.შ. ჩემი პირადი საშუალებებით და რესურსებით. წელსაც დავბეჭდე ათი ათასი ბროშურა სომხურ ენაზე, რათა ხალხს უფასოდ მივაწოდო. ამ აქტივობების შედეგი იყო ის, რომ დღეს მსოფლიოს ქვეყნებში, განსაკუთრებით ამერიკაში, ინდოეთსა და სომხეთში, ასიათასობით ადამიანია ნედლი-ვეგანი, მათი უმეტესობა იყო ექიმების იმედგაცრუებული პაციენტები და ახლა. ისინი აგრძელებენ სიცოცხლეს სრული ჯამრთელობით. მათგან ათასობით მადლობის წერილს ვიღებ. თითქმის ყველა ვეგანი და ნატუროპათიური ექიმი და სხვა პროგრესული ჯანდაცვის დაწესებულებები ავრცელებენ ჩემს წიგნებს და ბუკლეტებს და იწყებენ ვრცელ რეკლამას უმი ვეგანიზმის შესახებ; ისინი აქვეყნებენ ჩემს განცხადებებს გაზეთებში, აშენებენ სანატორიუმებს ნედლი ვეგანიზმისთვის. მექსიკაში დაარსებულია ნედლეულის ბავშვთა სახლი. ჩემი წიგნი ითარგმნება ესპანურად არგენტინაში და ჰინდიზე დელიში და ამჟამად იბეჭდება. BBC-მ ტელევიზიით წარუდგინა ჩემი წიგნი და წაიკითხა ხალხის ნაწილი; ფილანთროპი ექიმები ევროპაში, ამერიკაში და ა.შ. ჩემს მიმართვას აძლევენ „განუკურნებელ" პაციენტებს და გირჩევენ წაიკითხონ

უმი კვების წიგნი. ერევნის აკადემიის ბიოლოგები იცავენ და მხარს უჭერენ ჩემს შეხედულებებს ყოველთვიურ ჟურნალში "Science & Technics".

მას შემდეგ, რაც ჩემი დიდი წიგნი სომხურ ენაზე ათი წლის წინ გამოიცა ერევანში უმი მჭამელთა რაოდენობა გაიზარდა. ისინი ამყარებენ ურთიერთობას ერთმანეთთან და აწყობენ წვეულებებს და ზეიმებს უმი ჭამის საფუძველზე. ამ უმი საკვების მჭამელთა შორის ბევრი ექიმიც ჩანს; ერევნის უნივერსიტეტის კვების განყოფილების ხელმძღვანელი და პროფესორი აწყობს ლექციებს უმი ჭამის შესახებ და ამ შეკრებებზე მძიმე დაავადებებისგან გადარჩენილი ადამიანები მოხსენებას ატარებენ.

მაგალითად, ქალი ექიმი, რომელსაც დამბლა აწუხებდა და იყო ოთხი წლის განმავლობაში ვერ მოძრაობდა, თოთხმეტი თვის უმი საკვების შემდეგ ფეხზე წამოდგა და ახლა სრულიად ჯანმრთელია. კიდევ ერთი საინტერესო მაგალითი: ჩემს ერთ-ერთ ნათესავს, ოცდარვა წლის ახალგაზრდას, ნერვიული სისუსტე აწუხებდა და ძლივს ამოძრავებდა ხელებსა და ფეხებს; მან ყურადღება არ მიაქცია ჩემს უფასო ინსტრუქციებს, სამჯერ იმოგზაურა ევროპაში და დახარჯა მილიონ რიალზე მეტი, სანამ საბოლოოდ ლოზანაში უმი ჭამით წიგნი მიიღო ცნობილი ნევროლოგისგან, რომელმაც ჩემი წიგნი წაიკითხა და სიმართლე შეიცნო. ის თეირანში დაბრუნდა.

ათასობით მსგავსი დოკუმენტია შესაბამის საქმეში და ი მზად ვარ წარვუდგინო ისინი ნებისმიერ დანიშნულ პირს. ბოლოს და ბოლოს, ყველაზე დიდი წარმატება, რაც ამ ბოლო დროს მომივიდა, არის ის, რომ ინდოეთის მთავრობამ ოფიციალურად აღიარა ჩემი წიგნი სასარგებლოდ და გადაწყვიტა მისი გამოქვეყნება და მისი წაკითხვის რეკომენდაცია ინდოელ ხალხს, რათა მათ შეძლონ წიგნის მითითებების შესრულება. . და გადარჩება დაავადების, სიღარიბისა და შიმშილისგან.

დღეს ნამდვილად დადასტურდა, რომ ვინც თავს არიდებს მოხმარებას მოხარშული საკვები, შხამიანი წამლები და სხვა მკვდარი ნივთიერებები თავისუფალია ყველა დაავადებისგან, მსუბუქი თუ მძიმე, როგორიცაა გულის შეტევა, კიბო, დიაბეტი, ინფექციური დაავადებები, გაციება. შენახულია და ა.შ. არსებული დოკუმენტები კარგად ადასტურებს, რომ ახალი საავადმყოფოების გახსნასთან ერთად პაციენტების რაოდენობა პროპორციულად იზრდება; რადგან საავადმყოფოები, აფთიაქები და სამზარეულოები დაავადების გავრცელების წყაროა; ამიტომ არ არის საჭირო ახალი საავადმყოფოების აშენება, არამედ უნდა შეიქმნას პირობები, რომ საავადმყოფოები დარჩეს პაციენტების გარეშე და ერთმანეთის მიყოლ

ეს მდგომარეობა მხოლოდ ადამიანების კვების წესის შეცვლაშია. იმის საპირისპიროდ, რასაც ზოგი ფიქრობს, ამის გაკეთება ძალიან მარტივია.

როგორც ინდოეთის მთავრობამ გადაწყვიტა, უპირველეს ყოვლისა, აუცილებელია ერს რეკომენდაცია გაუწიოს უმი საკვების წიგნის წაკითხვას და მეორეც, ოფიციალურად გამოცხადდეს, რომ საჭმლის მომზადება არის არაბუნებრივი და არასასიცოცხლო მოქმედება. მკვდარი საკვების, მომწამვლელი წამლებისა და ქიმიური ვიტამინების ცრუ და შეცდომაში შემყვან რეკლამას საზღვარი უნდა ჰქონდეს. ფერმერებს შორის მომწამვლელი წამლების გავრცელების ნაცვლად, ჯანდაცვის კორპუსის ოფიცრებს შეუძლიათ ასწავლონ მათ როგორ გაიზარდონ ცოცხალი ბოსტნეულიდან. და ამონაყარი ხორბალი, მოამზადა გემრიელი და იაფფასიანი ჯანსაღი საკვები, ან როგორ შეუძლია ადამიანმა სრულად დააკმაყოფილოს თავისი სხეული ორი რიალი ცოცხალი ხორბალით, ორი რიალი ფინიკით და ორი რიალი ბოსტნეულით და იცხოვროს დაავადების გარეშე. პრესის, რადიოსა და ტელევიზიის საშუალებით შესაძლებელია ერის გაფრთხილება და დანიშვნა კვების ჩვევების ცვლილების, ცოცხალი და მართლაც გამამხნევებელი ბუნებრივი საკვების მომზადების შესახებ; საავადმყოფოები შეიძლება თანდათან გადაკეთდეს სანატორიუმებად; ბაგა-ბაღების, ბავშვთა სახლებისა და საავადმყოფოების კვების წესი თანდათან უნდა გახდეს სავალდებულო უმი ვეგანური. შედეგად, ადამიანები ამ სანატორიუმებს საკუთარ სახლებში გადააქვთ და საკუთარი ექიმები ხდებიან. მალე საავადმყოფოები პაციენტებისგან დაიცლება და ერთმანეთის მიყოლებით დაიხურება. თანდათან შემცირდება ყველა სახის თამბაქოს, სასმელის, ხორცის, თევზის და სხვა მავნე ნივთიერებების მოხმარება.

ნუში, ფისტა, ფინიკი, ქიშმიში და ასეთი ძვირფასი საკვები პროდუქტები და ბევრი სხვა ხილი და ბოსტნეული გადის სხვა ქვეყნებში ყველაზე დაბალ ფასად, ეს უნდა შეწყდეს და არ მოხდეს ექსპორტი. ასე რომ, აქ მოყვანილ საკვებს ჩვენივე ხალხი მოიხმარს და შედეგად, ამაღლდება ადამიანების ცხოვრების დონე და შემცირდება მათი ნეგატიური დამოკიდებულება. ქურდობა, დანაშაული და გაყალბება გაქრება. ეს, რაც თავიდან შეუძლებელი ჩანს, ჩვენს სამშობლოში რამდენიმე წელიწადში რეალობად იქცევა.

ყურადღება არ უნდა მივაქციოთ ზოგიერთი ფულის მოყვარული და დაუნდობელი ექიმების აბსურდულ, ცრუ და მცდარ წარმოდგენებს, რადგან მათ არა მხოლოდ თავიანთი პრეტენზიებით ვერ იპოვეს დაავადების თავიდან აცილების უმცირესი საშუალება, არამედ არასწორი ქმედებებით და ქმედებებით.

შეცდომებმა გამოიწვია ამ დაავადებების გავრცელება. ყველა ამ დისკუსიაზე პასუხი მხოლოდ შრომისა და მოქმედების გარკვეული შედეგია. თუ ჩემს ოჯახში მიღებული შედეგი არ არის საკმარისი მათთვის, ისევე როგორც სხვა ქვეყნებში მიმოფანტულ უმი საკვებისმჭამელებს შორის, თუ მე მივიღებ საკმარის შესაძლებლობებსა და საშუალებებს, მზად ვარ დავამტკიცო და დავამტკიცო ჩემი პრეტენზიის სიმართლე საქმით. მოკლე დროში.

ჩემი თხოვნაა, მოთმინებით წაიკითხოთ წიგნები და ცნობები, რომლებიც მე გამოგიგზავნე ინგლისურად“.

”კაცობრიობის უდიდესი მხსნელის წინაშე სიღარიბისა და დაავადებისგან:

მე ვარ საიმპერატორო არმიის გადამდგარი ოფიცერი, რომელიც გადადგა პენსიაზე თვრამეტი წლისა და სამი თვის გამოცდილებით გადაჭარბებული სიმსუქნის გამო 1344 წელს (სპარსეთის მზის კალენდარი) არმიის სამედიცინო საბჭოს გადაწყვეტილებით ჩემი საქმის მიხედვით. სერიოზული დაავადებები, რომელიც მოეწყო. სანამ ცოტა ხნით პენსიაზე გავიდოდი სიმსუქნის სამკურნალოდ, რომელიც დავიკელი დაახლოებით 125 კგ-ით, დამინიშნეს გასახდომი აბები, როგორიცაა Metrical და მივიღე ისინი და შედეგად ჩემი წონა 150 კგ-ს მიაღწია და სულ მატულობდა. მანამ, სანამ მთლად არ მომეცილებინა მუშაობის ძალა. მერე ვიტამინების, ქაბაბების და სხვა საკვების გამოწერით ასთმაც დამემართა. გადაწყდა ჩემი პენსიაზე გაყვანა, ანუ შეღავათების გარეშე, ანუ არასრული ხელფასით. ამ დროს, როცა ასთმა მაწამებდა, ჯარის 502 საავადმყოფოს ალერგიულ განყოფილებაში გამგზავნეს და ხელში თვრამეტი სახის ინექცია გამიკეთეს და ყოველი შემიბერვა, მითხრეს, რომ შენ ხარ. ალერგია ამ საკითხებზე, რა თქმა უნდა, ყველა ადიდებულმა, მაგრამ ორი-სამი განიხილეს, როგორც კი შუამდგომლობა ცარიელი არ იყო და თქვეს, რომ ალერგიული ხართ და კვირაში სამჯერ უნდა გააკეთოთ ინექციები; შედეგად, დამემართა გულის ასთმა და სხვა აბების გამოწერით, როგორიცაა ვალიუმი, სარძევე ჯირკვლის სიროფი და სასიკვდილო წამლები, თირკმელი გამიფუჭდა და მუცლის ძლიერი შეშუპება მტკიოდა. მერე წონა 160 კგ-დან გაიზარდა და ისევ ექიმის მიერ დაწერილი ძლიერი კორტენის ტაბლეტების მიღებით, დღითიდღე ვიმსუქნე და ეგრეთ წოდებული კორტნის სიმსუქნე დამემართა და ისევ საკაცით გამომგზავნეს.

ამავე საავადმყოფოს პალატაში სამუდამო სამკურნალოდ! ჭიპის თიაქრის ოპერაციის შემდეგ, ექიმმა მითხრა, რომ ოცდაათი მილიონი ერთეული პენიცილინი ჩავუშვი კუჭში; ახლა მესმის, რომ ამ პენიცილინის საშუალებით სიკვდილის ზღურბლს მივაღწიე. ამ დროს ჩემს პატარა ქალიშვილს გულის რევმატიზმი ჰქონდა და 18 წლამდე ყოველ კვირას მილიონ ორასი პენიცილინის (პენადორის) შეყვანა უწევდა. მეორე მხრივ, ჩემს პატარა შვილს ფეხები გვერდებიდან ჰქონდა მოხრილი და ასე იტანჯებოდა. -რაქიტი ეწოდა. ჩემმა მეუღლემ, რომელსაც ჩემი და ჩემი შვილების სიღარიბე და მრავალი დაავადება აწუხებს, საჩივარი შეიტანა ოჯახის მხარდაჭერის სასამართლოში და მოითხოვა ალიმენტი, მე კი ალიმენტის გადახდა ვერ მოვახერხე დაბალი ხელფასის გამო, დავშორდი, რაც მის გადარჩენას ნიშნავს. ამ უბედური ცხოვრებიდან. დავრჩი ხუთ ავადმყოფ და ობოლი შვილთან. ყოველდღე, როცა სამედიცინო დაზღვევის ბუკლეტებით მივდიოდი ექიმებთან, ბუკლეტების დიდი რაოდენობა ივსებოდა და ჩემი ხელფასის დიდ ოდენობას ვიზიტების, ეკგ-ს და ლაბორატორიის გადასახადის სახით ითვისებდნენ. ასევე დავკარგავ ჩემი ხ
სანამ ჩემი შვილის სკოლის ბუღალტერი, რომელმაც შეამჩნია ჩემი მდგომარეობა, არ შემომთავაზა უმი კვების წიგნი. მთელი ენთუზიაზმით წავიკითხე ეს წიგნი და მივიღე მისი შინაარსი და ჩემს შვილებთან ერთად დავიწყეთ 100% უმი ვეგანის ჭამა. რამდენიმე დღეში ჩემი ასთმა გაიწმინდა; შემდეგ ჩემი ქალიშვილის მდგომარეობა თანდათან გაუმჯობესდა და ჩემს პატარა შვილს ფეხები გაისწორა და ახალგაზრდობა განვაგრძე. ექვს თვეში ჩემი წონა შემცირდა დაახლოებით 160-დან 70 კგ-მდე. ამ ხნის განმავლობაში სრულიად უმი ჭამით დავიბრუნე ბავშვის სიცოცხლე და სიხალისე და საკუთარ თავს დავპირდი, რომ არასოდეს შევეხები სასიკვდილო საკვებს. უბედურებისგან ჩემი ხსნა შენს წიგნს მმართებს“.



ბ-ნი აკბარ ტოფანგჩი - თეირანი, ნასერ ხოსროს ქ.

ამ წერილის ავტორი არის ქალბატონი, რომელიც მოდის თეირანის ნედლეულ ვეგანებში კლუბი ყოველდღე მუშაობის შემდეგ და გვეხმარება კლუბში, ზოგჯერ კი იღებს ვიდეოებს კლუბის ნამუშევრებიდან:

„როგორ დავძლიე კიბო უმი ვეგანიზმით: მალე მე

აღვნიშნავ ჩემს მეორე იუბილეს უმი ვეგანიზმით. სულ რაღაც ორი წლის წინ, როდესაც ჩემი კიბოთი ტკივილი ძლიერდებოდა, გამაცნეს უმი საკვების წიგნი, რომელმაც მთლიანად შეცვალა ჩემი ცხოვრება. სინამდვილეში, ამ წიგნმა გადამარჩინა ჩემი სიცოცხლე.

2533/2/21 (სპარსეთის საიმპერატორო კალენდარი) მარჯვენა მკერდში რაღაც უცნაური ვიგრძენი. ცოტა შეწუხებული მივედი ექიმთან, მაგრამ რენტგენზე უჩვეულო არაფერი აჩვენა. ორი თვის შემდეგ ტკივილი დაიწყო და მალევე გაუარესდა. დაიწყო ექიმებთან ვიზიტი სამკურნალოდ.

2533/6/25 ჩემი ნებართვით ჩაუტარდა ოპერაცია; გონს რომ მოვედი, შევამჩნიე, რომ მარჯვენა მკერდი გამიქრა, მარჯვენა ხელი დამიბუჟდა.

ჩემი განწყობა დიდად არ შეცვლილა მანამ, სანამ 2535/1/5, როცა მარცხენა ბარძაყის ტკივილი ვიგრძენი, მივედი რამდენიმე ექიმთან და რამდენიმე ფოტოს გადაღების შემდეგ, მათ დაუდგინეს ძვლის კიბო და დაუკვეთეს.

ოსტეოტომიის კომპიუტერული ანგარიში თავიდან ფეხებამდე. მიიღოს სხვა ოპერაცია, რათა თავიდან იქნას აცილებული დაავადების პროგრესირება, ჩემი საშვილოსნო და საკვერცხეებიც ამოიღეს. ორმოცი დღე გავიდა... ექიმებმა თქვეს, ისევ საავადმყოფოში უნდა წავსულიყავი. გადავწყვიტე საზღვარგარეთ წავსულიყავი და იქ გამეგრძელებინა მკურნალობა. წავედი ისრაელში; მას შემდეგ რაც მარჯვენა მკერდი ამომიღეს, სამ თვეში ერთხელ იღებდნენ ჩემს ფილტვებს და ღვიძლს. უამრავმა რადიაციამ შეაღწია ჩემს სხეულში. ორმოცი სესიის განმავლობაში კობალტით მამუშავებდნენ, თითოეულ სესიაზე კობალტს ერთ მხარეს სამი წუთი სვამდნენ, მეორე მხარეს კი სამი წუთი.

ისრაელში ისევ დაიწყეს სურათების გადაღება და რენტგენი, გადაუღეს ჩემი ჩიყვი, რომელიც წლების წინ გამიკეთეს ოპერაცია.

ბოლოს ჩემმა ექიმმა ამიხსნა მთელი პროცესი და მითხრა: გვიან ამოიღეს გულმკერდი, ეს დაავადება სხეულის სამ ნაწილს, ფილტვებს, ღვიძლსა და ძვლებს უტევს; შენ გაქვს ძვლის კიბო მოწინავე. ბარძაყის თავი ისე გათხელდა. რომ მაინტერესებს თვითმფრინავის სკამზე ჯდომისას როგორ არ გატყდა?"

ისრაელში მათ კობალტის თხუთმეტი სეანსი მისცეს. თეირანში ფოტოებით, წერილებით, რეცეპტებითა და ინსტრუქციებით სავსე ჩემოდნით დავბრუნდი. თეირანში ერთი კვირა გავიარე ქიმიოთერაპია და დილის შვიდიდან ორ საათამდე თავზე მარილი დამაყარეს. იმის გამო, რომ მათ შეწყვიტეს ჰორმონები, ჩემი სხეულის წონა სამოცი რვა კილოდან ოთხმოცდასამ კილომდე გაიზარდა. იწინასწარმეტყველეს კიდეც, რომ თმები ჩამომიცვივდებოდა და წვერი და ულვაშები გამიჩნდებოდა. ერთ დღეს, როცა კაფსულის მიღება მინდოდა, ბროშურა რომ წავიკითხე, დავინახე, რომ ეწერა, რომ ამ პრეპარატს აქვს თორმეტამდე უარყოფითი შედეგი და შესაძლოა სიკვდილიც; მაგრამ მე ჯერ კიდევ ცოცხალი ვიყავი, ამიტომ გადავწყვიტე შემეწყვიტა საკუთარი თავის გაღიზიანება.

ათი თვის შემდეგ ჩემს ცხოვრებაში ყველაზე მნიშვნელოვანი ცვლილება მოხდა. როდესაც ერთ-ერთმა ჩემმა მეგობარმა, რომელიც თავად პარალიზებული იყო, მითხრა, რომ ის თავს ბევრად უკეთ გრძნობდა მას შემდეგ, რაც ერთი თვის განმავლობაში უმი ვეგანი იყო, მეც გადავწყვიტე გავმხდარიყავი უმი ვეგანი. მეორე დღეს, ავადმყოფი და იმედგაცრუებული სხეულით წავედი უმი ვეგანების კლუბში, რათა გამეგო მათი კვების მეთოდი. რამდენიმე დღე

ნახევრად უმი და ნახევრად მოხარშული ვჭამე, სულ უფრო მამხნევებდნენ და ბოლოს გავხდი

აბსოლუტური ნედლეულის მჭამელი. პირველი თვე უმი ჭამით ჩემს ორგანიზმში მოხდა სასწაული. ჩემი წარბის თმა, რომელიც მთლიანად ჩამოვარდნილი იყო, ხელახლა დაიწყო ზრდა; სიარულისთვის მეტი ენერგია მქონდა, მხედველობა გამიუმჯობესდა და გამოცოცხლება ვიგრძენი. ერთ დღეს ცენტრალური სადაზღვევო ოფისის მარმარილოს იატაკზე კიბეებიდან ჩამოვვარდი; ვგრძნობდი, რომ პარალიზებული ვიქნებოდი. იმ ორთვიანი უმი საკვებით, იმდენი ცვლილება მოხდა ჩემს სხეულში, რომ როცა ისევ გადაუღეს მენჯის და ფეხების სურათები, ექიმმა მითხრა: "შენი ძვლები უფრო ჯანმრთელია, ვიდრე ჩემი". სხეულში იმ ღრმა ჭრილობების კვალი არ დარჩენილა. მე შენახული მაქვს ყველა დოკუმენტი და ფოტო უმი საკვების მიღებამდე და მის შემდეგ. დღეს, ორი წლის უმი ვეგანიზმის შემდეგ, სრულიად შევიცვალე. ამ ხნის განმავლობაში წამალი არ მიმიღია.

ჩემი მარჯვენა ხელი, რომელიც ოპერაციის შემდეგ სრულიად დაბუჟებული იყო, ნორმალურად დაბრუნდა. ჩემი სხეული, რომელიც ქიმიოთერაპიის შემდეგ კანქვეშ იყო სავსე მუწუკებით და ძლიერ ტკივილს აწუხებდა, გამოჯანმრთელდა და აკნე გაქრა. ამ ხნის განმავლობაში ოცი კილო დავიკელი. ახლა დღეში რვა საათს ვმუშაობ და თავისუფალ დროს ძალიან აქტიური ვარ. ვიმედოვნებ, რომ ამ ახალ ცხოვრებაში ჩემს დროს ბედნიერად და ჯანმრთელად გავატარე



Maryam Neshan BarJan, დაიბადა 1931 წლის 25 ივლისს - თეირანი

***

ეს და ათასობით სხვა წერილები, რომლებიც მიღებულია სხვადასხვა ეროვნების ნედლეულის მჭამელთაგან მთელ მსოფლიოში, ადასტურებს, რომ ის პაციენტები, რომლებიც წყვეტენ წამლებისა და მოხარშული საკვების მოხმარებას, მყისიერად და უცვლელად განიკურნებიან ყოველგვარი დაავადებისგან ერთხელ და სამუდამოდ.

გაზეთი "ავანგარდი", რომელიც გამოდის სომხეთის დედაქალაქ ერევანში, თავის ერთ-ერთ ნომერში (1964, No98) წერს: "არაერთი ინჟინერი, მუსიკოსი და მხატვარი, ყველა.
რომელნიც სწავლულნი არიან, უმჭამელები გახდნენ. ისინი გარწმუნებენ, რომ თავს ისე მსუბუქად და ჯანმრთელად გრძნობენ, რომ არ ოფლიანდებიან და არ გრძნობენ გულის ფეთქვას“.

მოსკოვის ჟურნალი სახელწოდებით "მეცნიერება და ცხოვრება" აღიარებს 1965 წლის მარტის ნომერში ნათქვამია, რომ მის მკითხველებს შორის არის ბევრი ნედლეულის მჭამელი, რომლებიც განიკურნენ სხვადასხვა დაავადებებისგან და აცნობეს რედაქტორებს მათი გამოჯანმრთელების სრული დეტალები.

ამ ვითარებაში ვერ გაიგებთ, რატომ არ იღებენ აქტიურ ზომებს ბიოლოგები და სხვა პასუხისმგებელი ორგანოები ნედლეულის კვების პრინციპების დანერგვის მიზნით. რატომ ყოყმანობენ ისინი, როცა იპოვეს გზა, რათა მიაღწიონ საბოლოო მიზანს - გაათავისუფლონ კაცობრიობა დაავადებებისგან და უზრუნველყონ ყველასთვის ბედნიერი ცხოვრება? თუ ისინი აირჩევენ, მათ შეუძლიათ ორი თვის განმავლობაში განკურნონ ყველა ავადმყოფი და დაიცვან საავადმყოფოები მათი პაციენტებისგან. ყოველი კეთილშობილი ადამიანის მოვალეობაა ჰკითხოს მათ, სურთ თუ არა ამ მიზნის მიღწევა.

მე საზეიმოდ ვაცხადებ მთელ მსოფლიოს, რომ ამიერიდან შხამიანი მედიკამენტების გამოწერა და მოხარშული საკვების რეკომენდაცია განიხილება, როგორც ყველაზე უგულო დანაშაული კაცობრიობის წინააღმდეგ, რადგან ისინი ეწინააღმდეგებიან

გამოიწვიოს ადამიანის ყველა დაავადება.

***



7 წლის ულამაზესი თეთრი ძაღლი ჯეკი ჩვენთან ერთად ცხოვრობს, როგორც უმი ვეგანი სიცოცხლის პირველივე დღიდან.

ახლა ადვილად დადასტურდა, რომ ხორცის ჭამა სხვისთვისაც არაბუნებრივია ცხოველები და ჩვენ არ გვყავს ნამდვილი მტაცებლები. ჯეკი დაბადებიდანვე შეჩვეული იყო იმ საკვებს, რომელსაც ჩვენ ვჭამთ. მისი საკვების უმეტესი ნაწილი ხორბალი, ფინიკი, ქიშმიში, ფისტა, სალათები და სხვადასხვა ხილია, ეს ყველაფერი ცოცხალი (ნედლი) სახით, რადგან ჩვენს სახლში ერთი გრამი მკვდარი საკვებიც კი არ არის. ეს ძაღლი კი დიდი სურვილით ჭამს ხახვს და რადიშს. ქალაქგარეთ რომ გაგვყავს, ბატკანივით ძოვს მწვანე მდელოებში. სხვა ძაღლებთან შედარებით, ეს ძაღლი არის ძალიან ჯანმრთელი, სუფთა და ენერგიით სავსე. თუ გვინდა, რომ ლომების, ლეოპარდების და მგლების ლეკვები ამ ძაღლის მსგავსი მცენარეების ჭამას შევეჩვიოთ, რამდენიმე თაობის შემდეგ ისინი სრულიად მიატოვებენ სისასტიკეს და დამშვიდდებიან და შეუძლიათ სხვა ცხოველებთან ერთად ცხოვრება, როგორიცაა ძროხა. პირიქით, ძროხებს ხორცის ჭამას ვერასოდეს ვაჩვევთ.

რას უნდა ერიდოს?

ჩირი, რომელიც დამუშავებულია გოგირდის ან ბასრი წყლით ან სხვა ქიმიკატებთან ერთად არ უნდა მიირთვათ, რადგან მას არა აქვს კვებითი ღირებულება და მხოლოდ მომწამვლელი ნივთიერებაა, რომ ჭიებიც კი არ უახლოვდება. არ უნდა მიირთვათ ზეითუნის ზეთი, რომელიც გაფილტრულია ქიმიკატებით და არ აქვს ბუნებრივი ფერი, სუნი და გემო.

და დაკარგა კვებითი ღირებულება. მარილიანი ზეთისხილი, მწნილი კიტრი და მარილით ან ძმრით მომზადებული მწნილი არ ითვლება ცოცხალ და ბუნებრივ საკვებად. ასევე, კვებითი ღირებულება არ აქვს ძმარს, ღვინოს და ამგვარ საკვებს, რომელიც დაბრუნდა პირვანდელი და ბუნებრივი მდგომარეობიდან. მარილი ასევე მზადდება ისე, რომ ცხელდება და მავნეა, გარდა იმისა, რომ ორგანიზმისთვის საჭირო მარილი ხილსა და ბოსტნეულშია. არ გამოიყენოთ პერმანგანატი ან სხვა სადეზინფექციო საშუალებები ხილისა და ბოსტნეულის გასარეცხად.

მოერიდეთ ცხელ ოთახებს, ცხელ ტანსაცმელს და ბინძურ ჰაერს. არ გამოიყენოთ საპონი ან შამპუნი, ისინი შეიცავს ქიმიურ ნივთიერებებს, რომლებიც საზიანოა კანისა და სხეულისთვის; მიიღეთ შხაპი რაც შეიძლება ადრე.

უმი ვეგანები არ ჭამენ არაბუნებრივ, მოხარშულ, ხორცოვან და ცხიმიან საკვებს ძალიან მწყურდება; ის არ მოიხმარს უსარგებლო კალორიებს ცივი წყლით ჩასაქრობად, არ ოფლიანდება თავისი ადგილის წყლით შესავსებად. გარდა ამისა, ნატურალურ საკვებს თან აქვს საკმარისი წყალი. ბუნებამ ისე შექმნა ნატურალური საკვები, რომ ზაფხულში სავსეა წყლით, ხოლო ზამთარში მცირე რაოდენობით. როდესაც ნედლეულს სწყურია, ის წყურვილს იკლავს კიტრის ან პომიდვრის ან ჭიქა ხილის წვენის ან სუფთა წყაროს წყლის ჭამით. ამ მიზნით და კომპოტში წყლის დასამატებლად და ა.შ., ყველა ცოცხალმა არსებამ უნდა მოამზადოს დღეში ერთი ან ორი ჭიქა წყაროს წყალი. პრინციპში, ცოცხალმა ადამიანმა არ უნდა დაუშვას ორგანიზმში რაიმე ქიმიური ან ტოქსიკური ნივთიერებები, თუნდაც მათი რაოდენობა ძალიან მცირე იყოს; ის არის, რომ მან არ უნდა დალიოს ონკანის წყალი. ამ წყალს აქვს ქლორი და ფტორი და რაც არ უნდა ცოტა იყოს, რადგან მას აქვს მიკრობების მოკვლის ძალა, მას ასევე აქვს ადამიანის სხეულის უჯრედების დაზიანება. ადამიანის უჯრედებიც მიკრობებივით მგრძნობიარეა, ისინი ასევე სწრაფად იწამლებიან და იშლება, ამ არასწორ პრაქტიკაზე ძლიერი კრიტიკა მთელ მსოფლიოში ისმის. ზოგი ვერ აფასებს ამ მოწამვლას, იღებენ ამ ონკანის წყალს, უმატებენ ახალ ქიმიურ ნივთიერებებს და შხამებს, ხდიან სხვადასხვა ფერს და უალკოჰოლო სასმელს უწოდებენ.

თვეში ერთხელ ჩვენთან ახლოს მდებარე თეირანის ვანაქის წყაროდან რამდენიმე დოქ წყალს ვატანთ და ვიყენებთ. წყაროს წყლისა და ონკანის წყლის გემოსა და სუნს შორის უზარმაზარი განსხვავებაა.

შესხურება და ქიმიური სასუქები ამ ეპოქის „ცივილიზებული“ ხალხის ერთ-ერთი უგუნური ქმედებაა. გაუმაძღარი ხალხი დედამიწას წამლავს

ქიმიური სასუქები და ხელოვნურად ზრდის პროდუქტის რაოდენობას და სამაგიეროდ ამცირებს მის ხარისხს; მწიფდება ხილსა და ბოსტნეულს ასხურებენ და დაუყოვნებლივ ყიდიან ხალხს. მოგვიანებით თავად ექიმი, რომელმაც ეს შესხურება გამოიგონა, საკუთარი შრომის ცუდ შედეგს ხედავს და შეწყვეტის ნაცვლად ხილისა და ბოსტნეულის ჭამას კრძალავს.

ახლა, როცა ასეთი სიტუაციაა, ადამიანებმა ზიანი არ უნდა გამოიყენონ შესხურების საბაბი და მოხარშეთ ხილი და ბოსტნეული. იმის გამო, რომ თუ შესხურება ანადგურებს პროდუქტის ღირებულებას მაგალითად 10%-ით, მოხარშვა ანადგურებს ღირებულებას 100%-ით და ამავდროულად, მკვდარ საკვებში გაცილებით მეტ შხამს გამოიმუშავებს, ვიდრე შესხურება. ხალხმა კარგად უნდა გარეცხოს ეს მოწამლული საკვები და ამავდროულად ებრძოლოს ამ არაადამიანურ პრაქტიკას. ახლა ხალხის ხმა მთელი მსოფლიოდან ისმის. ისინი ქმნიან ასოციაციებს, ბეჭდავენ ჟურნალებს და ხსნიან სპეციალურ მაღაზიებს, სანატორიუმებს და პანსიონატებს, რათა გამოკვებოს ხალხი ქიმიური სასუქებისა და პესტიციდების გარეშე წარმოებული საკვებით. ზოგიერთი ჩემი უცხოელი მიმდევარი იყიდის მიწას, რომ ჰქონდეს საკუთარი ბაღი და უზრუნველყოს ხილისა და ბოსტნეულის საჭიროებები ქიმიური სასუქების გარეშე და იცხოვროს რეალურ თავისუფლებაში.

თეირანის RawVegans ასოციაციის თავგადასავალი მე გადავწყვიტე მეთარგმნა

და გამომექქვეყნებინა ჩემი წიგნი ფრანგულ, გერმანულ, ესპანურ და არაბულ ენებზე, ასევე ძალიან საინტერესო ასოებიდან წიგნების გაკეთება და ჩემი გლობალური აქტივობის გაფართოება, მაგრამ მეგობრები და უმი საკვების მოყვარულები დაჟინებით მოითხოვდნენ კლუბის შექმნას თეირანში. . რამდენიმე დამფუძნებელთან ერთად შევაგროვეთ ჩვენს შორის თანხა, მოვამზადეთ წესდება და დავიწყეთ მუშაობა. ჩემი სახლის პირველ სართულზე მდებარე ჩემი ორი დიდი ოთახი წყლით, ელექტროენერგიით და ტელეფონით უფასოდ მივეცი კლუბს და ორ წელიწადნახევარი გავატარე კლუბისა და უმი ვეგანური რესტორნის მართვაში. შევკრიბე ჩემი ფილოსოფიის და ჩვენი საზოგადოების კონსტიტუციის ერთგული წევრები და ისინი აქტიურობდნენ, ვეხმარებოდი, აწყობდნენ მეგობრულ შეხვედრებს, ვსაუბრობდი უმი ჭამისგან მიღებულ შედეგებზე, ვაგროვებდი საჩუქრებს და ხუმრობდნენ, როგორც დიდი ოჯახი და ამაში. ჩვენ შევიკრიბეთ დაახლოებით 900 წევრი.

ჯგუფის დაარსებიდან ერთი წლის შემდეგ, ბატონმა ჯავად რამეზანმა, რომელიც მძიმედ იყო ავად და ექიმებმა მუცელი მოკვეთეს და

თორმეტგოჯა ნაწლავი და მუცელში ცვლილებები შეიტანა, კლუბში მოვიდა მომაკვდავი (როგორც თქვა) და გაწევრიანდა, უმი მჭამელი გახდა და სიკვდილს გადაარჩინა. იგი ძალიან დაინტერესდა თემის საქმიანობით და აირჩიეს დირექტორთა საბჭოს წევრად. სამწუხაროდ, მან ვერასოდეს გაიგო უმი ვეგანიზმის ღრმა და მარტივი ფილოსოფია. ის ხანდახან ამბობდა: „ჩემი ფიქრი ჯერ არ მისულა ატერჰოვის გონებაში, შეიძლება ერთ დღეს იქამდეც მიაღწიოს“. წლებია ამ დღეებს ველოდები, მაგრამ ამაოდ. ბატონმა რამეზანმა თქვა: "ატერჰოვმა არ უნდა შეუტიოს ექიმებს და სამედიცინო მეცნიერებებს და დაგმო მათი არასწორი საქმიანობა". მაგრამ მე ეს აზრი არ მქონდა და მინდოდა ხალხს სიმართლე მეთქვა.

როდესაც კლუბის საქმიანობა ცოტა აყვავებული გახდა, ჩემი სახლის პირველი სართული დავცარიელე, ბროკერების მიერ შეთავაზებული ქირის მესამედით წინა ოთახებს დავამატე და კლუბს გადავეცი (სახლის ნახევარი ჩემია. ცოლი.ჩემი ნახევრიდან ქირას არ ვიღებ). ჩემი ხარჯებით გავაღე ქუჩაში სპეციალური კარი და 30 კუბური მეტრი სარდაფი ავაშენე შესანახად, თემის წევრები რეგულარულ შეხვედრებს არ მართავდნენ, ზოგიერთ აქტიურ წევრს შორის დავნიშნეთ დირექტორთა საბჭო და თანმიმდევრობით. ბატონ რამეზანს რომ დავუმტკიცოთ, რომ ის მცდარია თავის შეხედულებებში, ნება მივეცი თავად აირჩიოს გამგეობა. მან აირჩია Dr.
მოჰამედ კაარი (თეირანის სამედიცინო უნივერსიტეტის პროფესორი) დირექტორთა საბჭოს თავმჯდომარედ. ამ ექიმმა აბსურდული და უაზრო ლაბორატორიული ფორმულებით სავსე წიგნი დაწერა, სახელწოდებით „ნედლი ვეგეტარიანიზმი“ და ფუჭად კარგავდა აუდიტორიის დროს უსარგებლო ლექციებით. მან მალე აჟიოტაჟი გამოიწვია კლუბში, რომ კლუბის კონსტიტუციის 29-ე მუხლით უნდა გაგვერიცხა წევრობიდან. წავიდა თავის თანამოაზრეებთან ერთად, ჩადო ინვესტიცია და გახსნა კლუბი სახელწოდებით "მეცნიერული უმი ვეგეტარიანიზმი" მინისტრების ქუჩაზე, თითოეულმა 40 თუ 50 ათასი დოლარი დაკარგა და დახურა, ზოგმაც ნანობდა სამუშაო და ისევ შემოვიდა ჩვენს კლუბში. ბატონმა რამეზანმა არ ისწავლა მისი არასწორი ქმედება, პირიქით, ერთი ექიმის ნაცვლად, კლუბში სიტყვით გამოსვლისთვის კიდევ ორი-სამი ექიმი შემოიყვანა.

ისინი რომ მიმღებდნენ ჩემს სიტყვებს, რომლებიც წლების წინ დავწერე უმი ჭამის წიგნში, ბოლო წლებში დაღუპული ადამიანების უმეტესობა ახლა ცოცხალი იქნებოდა. მაგალითად, ექიმი იკბალი, სამედიცინო სისტემის ხელმძღვანელი,

რომელმაც სასამართლოს ჩამაბარა დასასჯელად, თვითონ კი რეალურ ცხოვრებაში დაისაჯა და გარდაიცვალა. საბედნიეროდ, სასამართლომ სამედიცინო სისტემის საჩივარი უსაფუძვლოდ არ დააკმაყოფილა და ჩემს სასარგებლოდ მიიღო გადაწყვეტილება. სამედიცინო სისტემა ამტკიცებდა, რომ მე ვერევი სამედიცინო "მეცნიერებაში", მაგრამ მათთან არაფერი მაქვს გასაკეთებელი, მე უბრალოდ ვაჩვენებ ბუნების გზას და ეს სწორი გზა ადამიანებს ჯანმრთელობას და განკურნებას შეუნარჩუნებს და შედეგად, ექიმების შემოსავლის გზა გადაკეტილია, მაგრამ არცერთ ბიზნესმენს არ მოსწონს მისი ფულის გამომუშავების ბიზნესის განადგურება! წიგნში "ნედლეულის ჭამა", რომელშიც უმი საკვების ფილოსოფია არის ინტერპრეტირებული და ამ წიგნის ხელმძღვანელობით ყალიბდება უმი ვეგანების საზოგადოება, აღნიშნულია რამდენიმე ძირითადი პუნქტი, რომელიც ადასტურებს სამედიცინო მეცნიერების არასწორობას და მავნებლობას.

ძალიან ვენდობი ამ ასოციაციისა და კლუბის დინებას, რადგან მაქვს იმის დასამტკიცებლად, თუ როგორ დავხარჯე მთელი ჩემი დრო ექვსი წლის განმავლობაში, თავი დავანებე გლობალურ აქტივობებს, ვიშრომე და დავხარჯე ფული, მაგრამ მთელი ეს ძალისხმევა ფუჭად დაიხარჯა, რადგან რამდენიმე მოტყუებულმა წაართვა საზოგადოება, კლუბი და რესტორანი მთელი თავისი ქონებით. და ავეჯი ჩემგან და საზოგადოების ნამდვილი წევრებისგან და გადასცა მოწინააღმდეგეებს.
ბატონი ჯავად რამეზანი, სასტიკი და ფულის მოყვარული მდიდარი ბიზნესმენი; მან ვერ გაიგო ნედლი ვეგანიზმის ძალიან მარტივი და შესანიშნავი ფილოსოფიის ღრმა მნიშვნელობა, ჩემი აზრით, ფიქრობდა, რომ მეცნიერების მეშვეობით უფრო ადრე მიაღწევდა დანიშნულებას. მას იმდენად სჯეროდა მისი აზრის და იმდენად დარწმუნებული იყო საკუთარ თავში, რომ გადაწყვიტა რაღაც გამეკეთებინა კლუბიდან გამერიცხა და ჩემს ადგილას თავი დაეყენებინა და თავისი სამეცნიერო ფილოსოფია ბუნების კანონის ნაცვლად. ნედლი კვების წიგნის მაგივრად დოქტორ მაჯდის წიგნს „ჭამე და გალამაზდი" დადეს და ექიმების დახმარებით კლუბს ართმევენ. ამ სახიფათო მიზნის მისაღწევად მას მოუწია ასობით დარღვევა, კანონის დარღვევა, ტყუილი, მუქარა, იძულება, დადგმა და ა.შ. პირველ რიგში, ის ცდილობდა მისგან დაეშორებინა მოჰამადრეზა მაჰტაბი და მანუჩეჰრ საფარზადე (დირექტორთა საბჭოს ორი წევრი). .

ბ-ნი მაჰტაბი, 28 წლის სოფლის მეურნეობის ინჟინერი, რომელიც გადაურჩა თირკმელების მძიმე დაავადებას ნედლი საკვების მიღებით, რამდენიმე თვის განმავლობაში ეხმარებოდა კლუბის შეკეთებას. ის იყო ნიჭიერი ახალგაზრდა, რომელიც ამაყად აკეთებდა კლუბის ყველა გაყვანილობას, სანტექნიკას, ფერწერას და ხუროს დახმარებით.

ბატონო საფარზადე. შემდეგ ის მართავდა მთელ კლუბს და რესტორანს ექვსი თვის განმავლობაში. მან შეისწავლა უმი სალათების მომზადება და დაწერა წიგნი სათაურით "Raw vegan foods, the only human food". ბ-ნ მაჰტაბის სურდა შეექმნა სასოფლო-სამეურნეო კომპანია საზოგადოებისთვის, მაგრამ მისი გეგმა დაუსრულებელი დარჩა, რადგან სათანადო მიწა ვერ მოიძებნა; ბატონი მაჰტაბი არ არის ძალიან შეძლებული და მცირე ხელფასი რომ მივცეთ კლუბის სამართავად და შეგვენარჩუნებინა, ჩვენი კლუბი ამ სავალალო მდგომარეობაში არ იქნებოდა, მაგრამ ბატონი რამეზანი იმდენად შეურაცხყოფილი იყო, რომ ჩვენგან გაიქცა. და უთხრა მეგობრებს: წავალ, მოხარშულს ვჭამ და მოვკვდები. და მანაც იგივე გააკეთა. წავიდა ხორამშაჰრში, კეშავარზის ბანკში იმუშავა, დაშორდა სახლს, მეგობრებს და ხალხს, დარჩა მარტო, საჭმელს ამზადებდა და შედეგად, თირკმელების დაავადებამ კვლავ გაუჩინა და მოკლა.

ბ-ნი მანუჩეჰრ საფარზადე ბევრს მუშაობდა კლუბისთვის და ეხმარებოდა, მაგრამ რადგან მას ყველაზე კარგად ესმოდა ნედლი ვეგანიზმის ღრმა ფილოსოფია და ყოველთვის იცავდა მას, ეს იმიტომ მოხდა, რომ ბატონი რამეზანი მას ასე უყურებდა, როგორც მტერს. დაფა დაარბიეს. ბ-ნი საფარზადე წავიდა შირაზში და ბ-ნი აბულფაზლ სადარატი წავიდა ჯაჰრომში, ბ-ნი.
რამეზანი და ბატონი კაიჰანი დარჩნენ, ბატონი აბულფაზლ კაიჰანი არ არის მნიშვნელოვანი პიროვნება, ის ბატონი რამეზანის ნათესავი და მისი ერთგული მეგობარია. ამ დროს სამ-ოთხჯერ ვიმოგზაურე საზღვარგარეთ, უმი ვეგანები მეპატიჟებიან მთელ მსოფლიოში, მათ უნდათ ჩემი ნახვა, მე კი ხანდახან მივდივარ მათ სანახავად. ამ სიტუაციებში ბატონმა რამეზანმა ნახა ცარიელი და დაიწყო დიქტატურა. ჩვენ გვაქვს გამოცდილი იურისტების მიერ შედგენილი კონსტიტუცია, რომლებმაც ყველაფერი გათვალისწინეს და განმტკიცდეს ჩემი უფლებამოსილება მსგავსი დარღვევების თავიდან ასაცილებლად; მაგრამ ბატონმა რამეზანმა კანონი არ იცის. მისთვის მისი სურვილი კანონია.

მე-18, 21-ე და 29-ე მუხლების მიხედვით, რამეზანი და ბ.
კაიჰანი ლეგალურად გარიცხეს თემიდან და მათი ყოველი ნაბიჯი ჩემს წინააღმდეგ იყო უკანონო და იძულებითი. მე რომ მინდოდეს, შემეძლო დროულად გამომეყენებინა ჩემი უფლებამოსილება, მომეხსნა და ასოციაციის მენეჯმენტი გადამეღო, მაგრამ რაც არ უნდა უცნაური იყოს, ბატონი რამეზანის მიმართ განსაკუთრებული ინტერესი მქონდა მისი აქტიური და დინამიური სულისკვეთებით, განსაკუთრებით. რომ აქტიურობდა და ეხმარებოდა ასოციაციას. მან მოაწყო სემინარი თავის ბაღში. არ მინდოდა მისი გაწყენინება; ყოველთვის ველოდებოდი, როდის დაეთანხმებოდა თავის შეცდომას და დაბრუნდებოდა ჩვენთან.

შეიძლება დამცინოდა და თავს ბრძენად თვლიდა, რადგან სამედიცინო მეცნიერებას იღებს, მე კი არა. მან თქვა: "ადამიანმა უნდა გამოიყენოს ყველანაირი საშუალება და გეგმა ბრძოლისთვის". ბატონმა რამეზანმა ბუღალტრად დანიშნა თავისი ერთ-ერთი მეგობარი და თანაკლასელი, ბ-ნი მოსტაანი, რომელიც რესტორნის, ოფისისა და წევრობის გაყიდვიდან შეგროვებულ თანხას ბანკში იღებს და ბ-ნი რამეზანის პირად ანგარიშზე ასხამს. რას აკეთებს ბატონი რამეზანი ამ ფულით? არავინ იცის და არავის პასუხობს. ბ-ნ რამეზანს ბეჭედი ჰქონდა გაკეთებული; კვირას და სამშაბათს 16:00-დან 20:00 საათამდე და ხუთშაბათს 13:00-დან 15:00 საათამდე ლექციებს და პაციენტებს ექიმები და დიეტოლოგები უფასოდ ამოწმებდნენ. ამ ბეჭედს ის ბუკლეტებს აკრავს, რომლებიც ჩემი ხარჯით მქონდა დაბეჭდილი, რადგან ბატონი რამეზანი ფულს რეკლამაში არ ხარჯავს. სამედიცინო სისტემამ შემომჩივლა, რომ სამედიცინო საქმეში ვერევი, ახლა ამას ბატონი რამეზანი აკეთებს.

ცოტა ხნით კლუბში დაიწყეს აკუპუნქტურა; ქალები, ბავშვები, მოხუცები და ახალგაზრდები, კედელთან ისხდნენ ყურებში, ცხვირში, ტუჩებში, შუბლში, ხელებსა და მუხლებში ჩუმი ქანდაკებებივით ნემსებით! ნემსის წვერიდან ავადმყოფობის გადახტომას და გადარჩენას ელოდებოდნენ!
რა სასაცილო სცენებს არ ქმნის მოხარშული ხალხის უცოდინრობა? კლუბის სპიკერის მეშვეობით სიტყვით გამოვიდა დოქტორი ნავაბი და განაცხადა, რომ არ ეთანხმება ჰოვანესიანის მოსაზრებას. ძალიან კარგი, ბატონო ნავაბ, თუ არ ეთანხმებით ჩემს ფილოსოფიას, რას აკეთებთ ამ კლუბში? მსოფლიოში მილიონობით ადამიანია, რომლებიც ეწინააღმდეგებიან ნედლი ვეგანიზმის ფილოსოფიას, აქვთ თუ არა ყველას უფლება ჩვენს კლუბში შევიდნენ და ჩვენს წინააღმდეგ ილაპარაკონ? როდესაც მე გავავრცელე ცნობა ამ მოვლენების შესახებ, რათა მეცნობებინა წევრები, ამან გააბრაზა ბატონი რამეზანი; ეზოს კარის საკეტი გამოცვალა, რომელიც მე თვითონ ავიღე ნიჩბები და ყვავილები დავთესე, რომ ეზოში ბაღის მორწყვისთვის ვერ შევიდე; ჩემი ოფისის კარი დაკეტილია და დერეფნიდან მომიწია კაბინეტის ახალი კარის გაღება. დერეფნიდან კლუბის შესასვლელი კარიც უკნიდან არის ჩაკეტილი.

დადგა ახალი დირექტორთა საბჭოს არჩევის დრო. ჰკითხა ბატონმა რამეზანმა ზოგიერთი ადამიანი მოსაწვევების მოსამზადებლად. მოსაწვევები დაიწერა და კონვერტებში მოათავსეს. ბატონმა რამეზანმა ეს კონვერტები სახლში წაიღო ბეჭდის დასაკრავად და დასაკრავად, მაგრამ არც ერთი არ იყო გამოკრული, რომ არც ერთი

კრების წევრებმა იცოდნენ ახალი დირექტორთა საბჭოს არჩევის შესახებ. ამ დღეებში ბატონმა რამეზანმა წევრების ყველა საბუთი შეაგროვა და სახლში წაიყვანა. მან უბრძანა ბატონ მოსტაანს არ მიეღო ვინმე წევრად. ეს დიდი დანაშაულია. ვიღაცამ ბატონ რამეზანს ჰკითხა, ვიღაც ჯენტლმენს სურდა გაწევრიანებაო, რატომ არ მიიღე? მან კი უპასუხა: „არ მომეწონა მისი გარეგნობა“. მსოფლიოში არც ერთი დიქტატორი არ სურს ასეთი უხეში პასუხის გაცემას. ბატონმა რამეზანმა თავის სახლში შეკრებაზე მიიწვია მეგობრები, ნაცნობები, მეზობლები, ნათესავები და სხვა ადამიანები და თითოეულ მათგანს საწევრო ბარათი გადასცა, რათა შესულიყვნენ კლუბში და არჩევნების დღეს მისცენ ხმა.

არჩევნების დანიშნულ დღეს კლუბში ბატონი რამეზანი შემოდის ყალბი ნედლეულის პრეტენდენტების ჯგუფთან და ახალი კონსტიტუციის ტექსტით, ახალი სახელით, ახალი ცენტრით და ახალი ფილოსოფიით, რომელიც ბატონმა რამეზანმა მხოლოდ ერთი „ფარული“ ხმით გაიარა საკუთარ სახლში . მან გააცნო ექიმთა ჯგუფი და სხვები, რომლებიც თავად აირჩია „ფარული“ კენჭისყრით და თქვა: „ვინც თანახმაა, ხელი ასწიოს“. რამდენიმე დაქირავებულმა ხელები გაოცებულმა ასწია და ბ.
რამეზანი აცხადებს: „დამტკიცდა“. კლუბის რამდენიმე ნამდვილმა წევრმა გააპროტესტა. კლუბში ჩემი სახლიდან შევედი და განვაცხადე, რომ ბატონ რამეზანს დიდი ხანია უარი ეთქვა თემის წევრობაზე, ამიტომ არც ხმის მიცემის უფლება აქვს და არც არჩევისა და არჩევის უფლება. ეს არჩევნები უკანონო და ყალბია. ბატონმა რამეზანმა დაარეგისტრირა ეს არჩევნები და ჩვენ არ გავაპროტესტეთ, რადგან ეს ახალი ასოციაცია ჩვენთან არ არის დაკავშირებული. ეს არის ახალი საზოგადოება ახალი სახელით, ახალი დანიშნულებით, ახალი მდებარეობით, ახალი კონსტიტუციით, ახალი წიგნებით, ახალი დამფუძნებელი და მდივანი. ყველას თავისუფლად შეუძლია აირჩიოს მიზანი, შემოიკრიბოს გარშემო რამდენიმე თანამოაზრე, შექმნას საზოგადოება და დაარეგისტრიროს იგი; მაგრამ ისტორიაში არ დაფიქსირებულა, რომ არალეგალური ჯგუფი შევიდეს მისი ოპონენტების მოსახლეობაში, მოაწყოს ყალბი არჩევნები თავისთვის, მოხსნას თემის მთავარი დამფუძნებლები და წაართვას თავდაპირველი მოსახლეობის მთელი ქონება. ასეა, თუ მტერი ქალაქს ალყაში მოაქცევს, ქალაქის რამდენიმე მცხოვრებმა კარი გააღო და ქალაქი მტერს გადასცეს. ნედლეულის მჭამელი საზოგადოება ექიმების არასწორი საქმიანობის წინააღმდეგია. კონსტიტუციის მე-17 მუხ

ავადდება და არ საჭიროებს სამედიცინო მკურნალობას და პროცედურებს".
ავარიებსა და ავარიებთან დაკავშირებით, ჩვენ ვამზადებთ უმი ვეგანურ ქირურგებს, რომლებიც იმუშავებენ ანტიბიოტიკების, შრატისა და ცხოველური ცილების გარეშე.

ისინი მეუბნებიან: „რატომ არ ეთანხმები ამ ნედლეულ ექიმებს ჭამს და უმი საკვებზე ლაპარაკობს?" ეს სიმართლეს არ შეესაბამება. დოქტორი მაჯდი ხალხს ეუბნება: „ხანდახან შეგიძლიათ მიირთვათ მოხარშული, არაა პრობლემა." და ის თვითონ ჭამს, დოქტორი ნავაბი თვლის, რომ უმი საკვები თანდათან უნდა დაიწყოს.
დოქტორ რაშტის (ბორდის ერთ-ერთი ახალი წევრის) გარეგნობისა და გარეგნობის მიხედვით, შეიძლება გავიგოთ, რომ ის არ არის უმი ვეგანი. ამ ექიმებმა ნედლეული საკვების კლუბი აქციეს რეკლამის ცენტრად და აგროვებენ კლიენტებს თავიანთი ოფისისთვის პოპულარობის მოსაპოვებლად. დოქტორი ნავაბი დირექტორთა საბჭოს თავმჯდომარე გახდა, როგორი იქნება მისი პრეზიდენტობა? უბრალოდ კვირაში ერთი საათი ცილებზე და ვიტამინებზე ლაპარაკობს და ესაა? პრეზიდენტი უნდა ხელმძღვანელობდეს კლუბის საქმეებს.

მაინტერესებს დოქტორი მაჯდი, დოქტორი ნავაბი, დოქტორი რაშტი და სხვა როგორ საბჭო ბატონი რამეზანის მიერ არჩეული წევრები, რაც არ უნდა ეწინააღმდეგებოდნენ ჩემს ფილოსოფიას, როგორ დათანხმდნენ მონაწილეობა მიიღონ ამ ყალბ არჩევნებში ამ სამარცხვინო ინსცენირებით და გაათავისუფლონ ასოციაციის დამფუძნებელი და მუდმივი მდივანი ჰოვანესიანი? მათ შეცვალეს დამფუძნებლები, ხელიდან წაიღეს კლუბი, რომელიც მე შევქმენი და ვმართავდი ექვსი წლის განმავლობაში და ძალით აიღეს კლუბი მთელი თავისი აღჭურვილობითა და საშუალებებით. ჩვენს ასოციაციას არ სჭირდება „სამეცნიერო" ლექციები. როდესაც ჩვენ ვღებულობთ ბუნების ბრძანებას "არ ჭამოთ მოხარშული, არ ჭამოთ ცხოველები, მიირთვით უმი ვეგანური საკვები, რამდენიც გსურთ და რაც მოგწონთ". სხვა არაფრის მოსმენა არ გვჭირდება.

ბატონი რამეზანი თავს მეცნიერად წარმოუდგენია. როცა უმი მჭამელები გარს შემომხვევენ და კითხვებს სვამენ, საუბარში შემოდის ბატონი რამეზანი და გლუკოზასა და გლუკოგენზე საუბრობს. ერთ დღეს, კამათის დროს, ბატონმა კაიჰანიმ დამიწყო გინება. ხელი ასწია და ხუთ-ექვსჯერ დაიყვირა: „სომეხი, სომეხი, სომეხი". თითქოს სომხური ერთგვარი წყევლაა! მე ვამაყობ, რომ სომეხი ვარ და ვამაყობ, რომ არიანი ვარ და ვცხოვრობ სპარსეთში. სპარსელი თანამემამულეების მხრიდან სომხებს არასოდეს უსწორდებოდნენ და ყოველთვის სარგებლობდნენ მათი პატივისცემით. ერებს შორის სიძულვილის შექმნა ერთ-ერთი ყველაზე ცუდი რამ არის. მსგავსი მოხდა ერთში

დღეს, საბჭოს სხდომის დროს, კამათის დროს, ექიმმა ქარმა წამიერად დაკარგა სიმშვიდე და დამიწყო გინება, რომ ჩემს ცხოვრებაში მხოლოდ ქუჩაში მყოფი ხალხის პირიდან მესმოდა. ჩუმად ვიჯექი და გაოცებული ვუყურებდი როგორ დაკარგა თავი ამ პატივცემულმა ადამიანმა და არ მესმოდა რას ამბობდა. ხელები მაგიდაზე დაარტყა და თქვა: შენ მაღლა ადი და შენს ოთახში დაჯექი, აქ ჩვენია და არა შენი. რადგან წინა ჯერზე ნანობდა თავის საქციელს და ჩამეხუტა, მაკოცა და ბოდიში მომიხადა, ვაპატიე; მაგრამ მეორედ სრულიად გასცდა საზღვრებს. ის ბატონ აზდანლოუსთან ერთად უნდა გაგვერიცხა არა მარტო დირექტორთა საბჭოსგან, არამედ ასოციაციის წევრობიდანაც.

ჩემს გასაღიზიანებლად, ბატონი რამეზანი ხუთში არ გადამიხდია თვეების. ერთ დღეს ის გიჟურად შეიჭრა კლუბში და როცა დამინახა, რომ რამდენიმე ადამიანთან უმი ჭამაზე ველაპარაკებოდი, დაიყვირა "წადი აქედან". შემდეგ უბრძანა ახლახან დაქირავებულ მუშაკს: „გადააგდე ეს". ამ მუშამაც მიბიძგა და შემოსასვლელი კარის კიბიდან გადმომაგდო, მიწაზე დავეცი და თავი მოტოციკლს დაეჯახა და დაშავდა. მე რომ არ ვიყო უმი კვების სპეციალისტი, ინსულტი დამემართებოდა. მივედით პოლიციის განყოფილებაში და იქიდან ექიმთან, ამ მუშაკს თავის გამართლება სურდა და ხმამაღლა გაიმეორა: „ატერჰოვი ამბობს, თუ მაგიდას შეეხებით, წონაში დაიკლებთ". მან იმდენი ისწავლა უმი ჭამისგან! ბატონ რამეზანსაც სურდა გამომძიებლისთვის რაღაც საბუთები ეჩვენებინა, მაგრამ გამომძიებელმა უკან უბიძგა. რა თქმა უნდა, ბატონო.
რამეზანს სურდა ეჩვენებინა თავისი ცნობილი კონსტიტუცია და დაემტკიცებინა, რომ ის თემის მდივანია და მე ვარ არეულობა. რა ვქნა აქ? ვაპატიე და გამოვედი; ეს კომედიის ბოლო სცენა იყო თუ ტრაგედია? ‌ ‌ ‌ ‌ ‌ ‌ რ ვიცი; ბატონმა რამეზანმა უნდა უპასუხოს. ბევრჯერ დამემუქრა, რომ რაღაცას მაიძულებს, სპარსეთიდან შიშველი გავქცეო! შესაძლოა, ეს მისი ჩვეულებაა, რადგან ის სიცოცხლეს ჩემს ფილოსოფიას ევალება. ესეც ერთგვარი მადლიერებაა. როცა მას ეკითხებიან: "მაშინ სად არის ატერხოვი?" პასუხობს: „ანტიმეცნიერია". აქვე ვაცხადებ, რომ ნებისმიერი ზიანი ჩემს სიცოცხლესა და ქონებას მისგან (ან იგივე შეღწევის აგენტებისგან) არის.

ეგოიზმი და უგუნური წყენა მიჰყავს ზოგს იქამდე, რომ ჩემი ტელეფონის წიგნი შეიცავს ყველა წევრის სახელს

იყო დარეგისტრირებული და ჩემი ოფისიდან ორი ინგლისური ფოსტით სავსე საქაღალდე (დაახლოებით ათასი) აკლია. ვერ ვიტყვი, ვისი ნამუშევარი შეიძლება იყოს ეს საზიზღარი და უღირსი საქციელი, მაგრამ მე ვიცი, რომ ეს არის ადამიანის ნამუშევარი, რომელსაც სურს კონტაქტი დაამყაროს ნედლი ვეგანიზმის მიმდევრებთან და შეურაცხყოფა მიაყენოს მათ. ცხადია, რომ ის, ვინც მათ მოიპარა, საჯაროდ ვერ გამოიყენებს მათ. ვინც ეს გააკეთა, უცოდინრობის გამო გააკეთა. ვაპატიებ და ვითხოვ, თუ გულში ცოტა ადამიანობა იგრძნოს, მას შემდეგ რაც მათგან თავის მნიშვნელობას მიიღებს, ეს წერილები დამიბრუნოს; რადგან ეს წერილები იქნება უაღრესად მნიშვნელოვანი და ღირებული მომავალში ჩემთვის და ნედლი ვეგანიზმის ისტორიისთვის.

ახლა, როცა კლუბში არ დავდივარ, მკურნალები ჩემი აგარაკის მეორე სართულზე მოდიან მადლობის გადასაცემად და ინფორმაციის მისაღებად და წიგნების საყიდლად. ჩვენ შევქმენით საზოგადოება უმი საკვების წიგნში ჩაწერილი ფილოსოფიით. ვინც არ მიიღებს ამ წიგნს, ვერ გახდება ამ საზოგადოების წევრი. ექიმებმა, რომელთაც სურთ გახდნენ უმი ვეგანების ასოციაციის წევრები, უნდა დახურონ თავიანთი ოფისები და არ დაწერონ პაციენტებს რეცეპტები ან შხამები, მაგრამ ისინი ხომ ექიმები არიან და არ შეუძლიათ მთლიანად უარი თქვან თავიანთ მცდარ ცოდნაზე და თუ გააკეთეს, არაფერი აქვთ. გააკეთე და არაფერი გაქვს სათქმელი. ისინი ჩვენს კლუბში ლექციებს ატარებენ ვიტამინების, ცილების და მცენარეების თვისებების შესახებ. ეს სიტყვები უბრალოდ სისულელეა, მითები, ფანტაზია და ფაბრიკაცია. თავიდან კვირაში სამჯერ კითხულობდნენ ლექციებს, შემდეგ კვირაში ერთი დღე და მხოლოდ ერთი საათი. მალე ხალხი დაიღლება ამ სიტყვების მოსმენით და სიტყვა დაკარგავს, მერე რას აპირებენ? რამდენად შეუძლიათ ხალხის მოტყუება?

ბოლოს და ბოლოს, თუ რამეზანი ერთ დღეს გაიღრმავებს სწავლას და შეეგუება თავის შეცდომებს, მიატოვებს სამედიცინო მეცნიერებას, დაუბრუნდება ბუნებას და დაემორჩილება ბუნების კანონებს, ჩვენ ღია ვართ მის მისაღებად და იგნორირებას მოვახდენ, რა გაჭირვება დამიყენეს; ნამდვილი უმი ვეგანების ეთიკაში არ არის წყენა, ჩვენ მიმტევებლები ვართ.

ნედლი-ვეგანიზმი მაღლა დგას
ვიდრე ყველა რევოლუცია ისტორიაში

ქალბატონი ასტრი ბავშვთა სახლის უმი ვეგანი ბავშვების ჯგუფთან ერთად



ნედლი ვეგანი ბავშვების ჯგუფი ავსტრალიის ნენსი ანა ზაბლერის ბავშვთა სახლში



არშავირ ტერ ჰოვანესიანი



ნამდვილი ადამიანის მაგალითი, ახალი სამყაროს ინიციატორი დაავადების, სიღარიბის, შიმშილის, ომისა და მკვლელობის გარეშე, მე-20 საუკუნის სრული უმი ვეგანის მაგალითი, ანაჰიტი , 20-ატერჰოვის წლის ქალიშვილი , რომელსაც არასოდეს მიუღია არც ერთი ნაჭერი მოხარშული კერძი და არც წამალი და არც ვაქცინა არ მიუღია.



15 წლის ანაჰიტი (ფერადი სურათი)

-ის ლოგო

თეირანის ნედლეული-

კვების საზოგადოება



10 წლის ანაჰიტი (ფერადი სურათი)

თეირანი – 1976 წ

არშავირ ტერ ჰოვანესიანი, ქალაქი თეირანი, კარიმ ხანის ბლვდ, სანაეს ქ., სანაეს მოედანი, No2.

უთხარი: 828878

ავტორის

ხელმოწერა

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.